Polar S810 ja Polar Precision Performance tarkvara pakuvad teile mitmeid võimalusi treeningute korraldamiseks just teile kõige sobivamal viisil.

Näiteks võite te seada erinevaid treeningprofiile erinevateks treeninguteks. Valige võimalike seast endale sobivaimad funktsioonid: OwnCal kalorikulu arvestus, taimerid, taastumise kiiruse arvutamine vm. Kontrollige oma vormi taset ja jälgige muutusi selles, kasutades Polar Fitness Test funktsiooni.

Treeningu järel saate salvestatud treeningu andmed üle vaadata ja need andmed üle kanda arvutisse edasiseks analüüsiks. Samuti võite te üle kanda andmeid reaalajas Polar IR Interface abil. Veelgi põhjalikumat informatsiooni organismi taastumisest on võimalik saada kasutades ületreeningu testi, mis sisaldub kaasasolevas tarkvarapaketis.

Palun lugege see kasutamisjuhend hoolikalt läbi, et õppida tundma südamelöögisageduse monitori Polar S810. Siit leiate südamelöögisageduse monitori õigeks käsitsemiseks ja hooldamiseks vajaliku informatsiooni. Juurde on lisatud ka skeem südamelöögisageduse monitori erinevate funktsioonide käivitamiseks ja põhifunktsioonide seletus.

Kasutage Polari sõnastikku eriterminitele ja piktogrammidele seletuse leidmiseks. Tähestikulisest registrist leiate kiirelt vastuse ükskõik millisele küsimusele, mis teil Polar S810-t kasutades tekkida võib.

Täname teid Polarit valimast!

SISUKORD

A. Sissejuhatus **5**
Südamelöögisageduse monitor ja selle osad 5
Nupud ja nende funktsioonid 6
Kiire algus 8
Randmevastuvõtja ettevalmistamine 8
Saatja keha ümber kinnitamine 9
Südamelöögisageduse mõõtmise alustamine 9
Südamelöögisageduse mõõtmise lõpetamine 10
Treeningu järel 10
Reziimid ja nende funktsioonid

B. Kuidas sisestada seadeid **14**
Kasutaja info seadmine 16
Treeningseaded 20
Treeningtüübi valik: 22
BasicSet treeningtüübi seadmine 22
Taimerite seadmine 23
Südamelöögisageduse kontrollvahemiku piiride seadmine 23
Südamelöögisageduse kontrollvahemiku sisse- ja väljalülitamine 23
Taastumise kiiruse arvutamise funktsiooni seadmine 24
ITreeningprofiilide seadmine 25
Faaside sisse- ja väljalülitamine 25
TIntervallide seadmine 26
Intervalli tüüpide seadmine 26
Intervallide ja taastumiste arvu seadmine 28
Südamelöögisageduse kontrollvahemiku sisse- ja väljalülitamine 28
Taastumise kiiruse arvutamise funktsiooni seadmine 28
Südamelöögisageduse kontrollvahemiku piiride seadmine 28
Treeningprofiilide nimetamine 30
Salvestamissageduse seadmine 31
Funktsioonide sisse- ja väljalülitamine 32
OwnCal kalorikulu arvestuse sisse- ja väljalülitamine 32
Polar Fitness Testi sisse- ja väljalülitamine 32
Ennustatava maksimaalse südamelöögisageduse funktsiooni (HR_{max}-p) sisse- ja väljalülitamine 33
Online-reziimis andmete arvutisse salvestamise sisse- ja väljalülitamine 33
Südamelöögisageduse monitori seaded 34
Tegevuse ja nupulevajutuse helisignaali sisse- ja väljalülitamine 34

Mõõtühikute valimine 34
Abifunktsiooni sisse- ja väljalülitamine 35
Kella seaded 36
Äratuskella seadmine 36
Kellaaja seadmine 36
Kuupäeva seadmine 37
Meeldetuletuste sisse- ja väljalülitamine 37
Nipid seadete tegemisel 38
Vööndiaja 1 ja 2 vahetamine 38
Otsetee kella seadmise reziimi 38
Mõõtühikute vahetus 38
Kuupäeva, kasutaja ID, kasutajanime ja logo vahetamine

C. Treening 39
Südamelöögisageduse mõõtmise reziim 39
Treeningreziim 41
Südamelöögisageduse kontrollvahemiku piiridest väljumise signaali väljalülitamine 41
Ekraani taustvalgustus 42
Ringi- ja lõiguaja salvestamine 42
Treeningu peatamine 43
Kuvatava treeninginformatsiooni muutmine 43
Stopperi nullimine 45
Treeningprofiili käivitamine 46
Treeningu faasid 47
Intervall 47
Taastumine 48
Treeningprofiilikatkestamine 49
Treenimine BasicSet määrangutega 49
Taimerite käivitamine 49
Südamelöögisageduse kontrollvahemiku vahetamine 49
Taastumise kiiruse arvutamise funktsiooni käivitamine 50
Treeningu lõpetamine 50
Nõuanded kasutamiseks treeningu ajal 50
Treeningtüübi muutmine 50
Salvestamissageduse muutmine 50
Intervalli või taastumise kiiruse arvutamise nullimine 50
Intervalli või taastumise kiiruse arvutamise katkestamine 50
Intervalli või taastumise kiiruse arvutamise taaskäivitamine 50
Treeningu faasi katkestamine 50

D. Kuidas taasesitada treeninginformatsiooni 52
Treeningu kestus 55
BasicSet määrangutega treeningu taastumise kiiruse informatsioon 55
Südamelöögisageduse kontrollvahemikud 55
Treeningu kestus, mil teie südamelöögisagedus oli kontrollvahemikus 55
Kalorikulu 56
Kogu kalorikulu 56
Treeningute kogukestus 56
Treeningprofiili informatsioon 57
Informatsioon ringide kohta 59
Salvestatud südamelöögisageduse näidud 60
Arhiivifail 60
Kogu kalorikulu ja treeningute kogukestuse näitude nullimine 60

Faili kustutamine 61
Kõigi failide kustutamine 61

E. Ühendus arvutiga 62
Treeninginformatsiooni ülekanne randmevastuvõtjast arvutisse 62
Seadete ülekanne arvutist randmevastuvõtjale 63

F. Polar Fitness Test 65
OwnIndex 65
Ennustatav maksimaalne südamelöögisagedus 67
Fitness Testi seaded 68
Testi läbiviimine 68
OwnIndexi ja HR_{max}-p uuendamine 70
Kehalise võimekuse klassid 71

G. Hooldus ja korrashoid 73

H. Ettevaatusabinõud 75

I. Korduma kippuvad küsimused 79

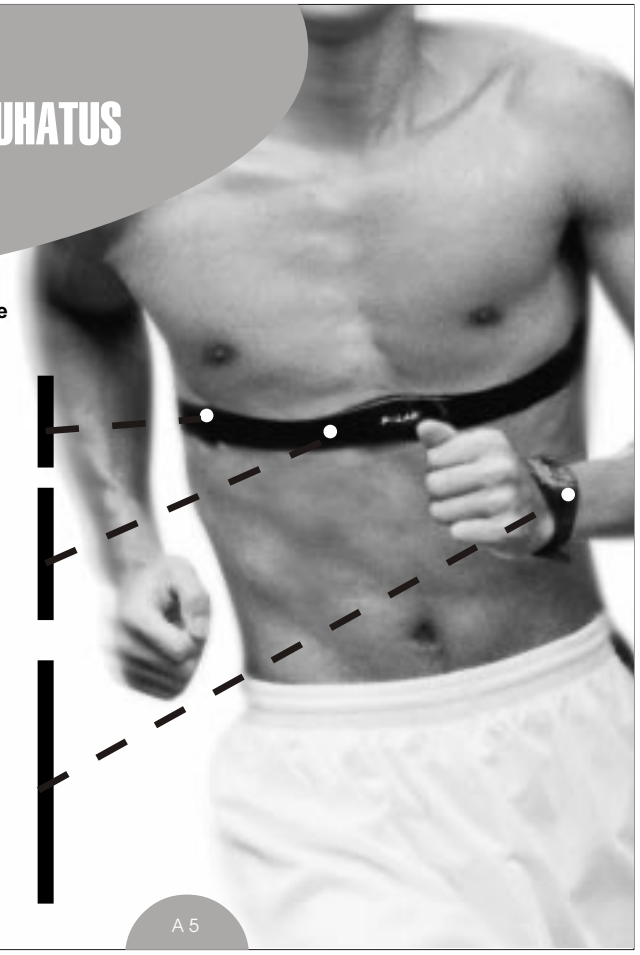
J. Tehniline informatsioon 83

K. Polari piiratud garantii 86

L. Disclaimer 87

M. Polari sõnastik 88
Piktogrammid 90
Ekraanile kuvatavad tekstid 91
Tähestikuline register 95

A. SISSEJUHATUS



Südamelöögisageduse monitor ja selle osad

Elastne rihm hoiab saatjat mugavalt kuid kindlalt õiges asendis.

Polar T61™ saatja registreerib teie südamelöögisageduse ja saadab selle randmevastuvõtjale.

Polar S810 randmevastuvõtja näitab ekraanil nii teie südamelöögisagedust kui ka muud treeninguinformatsiooni. Te saate sisestada oma isiklikke valikuid ning analüüsida salvestatud treeningute faile treeningu järel.

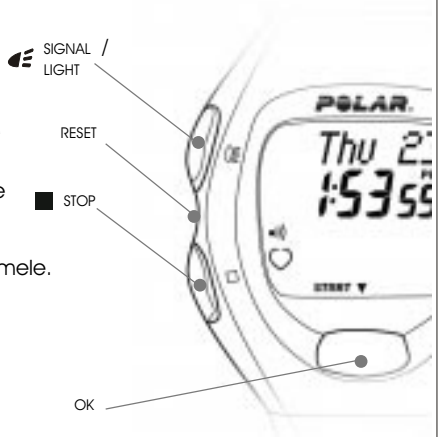
Nupud ja nende funktsioonid

Signal/Light Lülitab helisignaali sisse ja välja. Lülitab taustvalgustuse sisse.

Reset Taastab südamelöögisageduse monitori tehaseseaded.

Stop Return Lõpetab südamelöögisageduse mõõtmise. Väljutakse kuvatavast reziimist ja naastakse eelmisele reziimitasemele. Nupule vajutamisel ja selle allhoidmisel naastakse kellaaja reziimi ükskõik millisest reziimist.

OK Accept Alustab südamelöögisageduse mõõtmist (start). Sisenetakse järgmisele reziimtasemele (start). Kinnitab teie valikut (ok). Salvestab jooksva ringi informatsiooni (lap). Abitekstid (start, ok või lap), mis ilmuvad nupu kohale, tähistavad valitavat funktsiooni.



Up Liigub järgmisesse reziimi. Muudetav väärtus suureneb.

Down Naastakse eelmisesse reziimi. Muudetav väärtus väheneb.

Kasulik info

- Lühildasel nupulevajutusel (umbes 1 sekund) ja pikal nupulevajutamisel (umbes 2-5 sekundit) on erinev otstarve. Kui hoiate nuppu pikemalt all, saate kasutada otseteed funktsioonini.
- Südamelöögisageduse monitori nupud käivad tihkemalt kui tavalistel käekelladel, et ära hoida juhuvajutusi.
- Te saate alati naasta seadete reziimist ja failreziimist kellaajareziimi vajutades ja hoides all nuppu Stop.
- Südamelöögisageduse monitori ekraanile ilmuvate piktogrammide ja tekstide seletused leiate Polari sõnastikust kasutusjuhendi lõpuosast.

Randmevastuvõtja ettevalmistamine

1. Kuna südamelöögisageduse monitor on tehasest väljasaatmisel välja lülitatud, peate te ta uuesti sisse lülitama vajutades kaks korda nupule OK. Ekraanile ilmub kellaaeg. Sisselülitamine on ühekordne protseduur - sisselülitamise järel ei ole võimalik randmevastuvõtjat välja lülitada.
2. Võite kohe alustada südamelöögisageduse mõõtmist kasutades tehaseseadeid. Järgmised seaded oleks kasulik muuta nii kiiresti kui võimalik: kellaaeg (vt Kellaaja seadmise peatükki) ning kasutaja isiklikud seaded (vt Kasutaja info seadmise peatükki).
3. Polar S810-l on mitmeid funktsioone, mida saate seada vastavalt oma treeningvajadustele. Lisainformatsiooni saamiseks lugege palun peatükki Reziimid ja nende funktsioonid.Te võite seadeid sisestada käsitsi vajutades randmevastuvõtja nuppudele või seada need Polar Precision Performance tarkvara abil, mille järel tuleb need randmevastuvõtjale üle kanda.
4. Kandke randmevastuvõtjat nagu tavalist käekella. Kui kasutate südamelöögisageduse monitori rattasõidul, soovitame randmevastuvõtja kinnitada Polari jalgrattaalusele.

Saatja keha ümber kinnitamine

1. Kinnitage saatja üks ots elastse rihma külge.
2. Kohendage elastse rihma pikkust nii, et see liibuks tihedalt ümber keha ning oleks mugav kanda. Pange elastne rihm koos saatjaga ümber rindkere rinnalihaste alt ning kinnitage saatja teine ots elastse rihma külge.
3. Tõmmake saatja rindkerest eemale ning **niisutage soonilised elektroodpinnad** saatja tagaküljel.
4. Kontrollige, kas niisked elektroodid on tihedalt surutud vastu teie nahka ning kas Polari logo on õiget pidi ning keskel.

Südamelöögisageduse mõõtmise alustamine

1. Südamelöögisageduse mõõtmist alustatakse kellaajareziimist.
2. Hoidke randmevastuvõtjat saatja ülekanderaadiuses (u 1 meeter).
3. Kontrollige, et teie läheduses ei oleks teisi südamelöögisageduse monitoride kasutajaid, kõrgepingeliine, televiisoreid, mobiiltelefone ega teisi elektromagnetiliste häirete tekitajaid.

4. Vajutage nuppu OK südamelöögisageduse mõõtmise alustamiseks. 15 sekundi jooksul ilmub ekraanile vilkuv südame sümbol ning teie südamelöögisagedus (löökides minutis).
5. Vajutage uuesti nuppu OK. Sellega käivitate stopperi ning võite alustada treeningut. Treeningu andmed salvestatakse vaid siis, kui olete käivitanud stopperi.

Südamelöögisageduse mõõtmise lõpetamine.

1. Vajutage nuppu Stop. Stopper ning ka teised lisafunktsioonid peatuvad. Südamelöögisageduse mõõtmine jätkub, kuid mällu seda enam ei salvestata.
2. Vajutage veelkord nuppu Stop. Peatub ka südamelöögisageduse mõõtmine. Randmevastuvõtja naaseb kellaajareziimi.

Treeningu järel

1. Peske saatjat hoolikalt vee ja seebiga.
2. Loputage puhta veega.
3. Kuivatage saatja pehme käterätikuga.
4. Hoidke saatjat puhtas ja kuivas kohas. Mustus halvendab saatja elastsust ning takistab saatja tööd. Higi ja niiskus võivad hoida saatja elektroode märjana, see hoiab saatjat töös, mis omakorda lühendab patarei tööiga.

Reziimid ja nende funktsioonid

Teie Polar S810-I on 6 põhireziimi: kellaajareziim, treeningreziim, failreziim, seaded, Fitness Test ja Connection.

1. Kellaajareziim

- kellaeag 12- ja 24 -tunni reziimis, äratuskell, kuupäev ja nädalapäevt
- kahe ajavööndi aja seadmise võimalus
- taustvalgustus

Lisaks on võimalik arvut abil seada järgmisi funktsioone:

- 7 meeldetuletust, mille puhul kostub helisignaal
- teie isikliku logi, kasutajanumbri või nime kuvamine

2. Treeningreziim

Teil on võimalus valida kolme treeningtüübi vahel:

- lihtne BasicUse reziim ilma seadete tegemise vajaduseta
- kuni 6 treeningfaasiga vabalt seatavad Exercise Profile treeningud
- seatav BasicSet treeningreziim, mille puhul on võimalik seada kolm südame löögisageduse kontrollvahemikku, kolm taimerit ja taastumise kiiruse funktsioon

Kõigi treeningtüüpide puhul on teil võimalik kasutada järgmisi funktsioone:

- kolm erinevat informatsiooni ekraanile kuvamise varianti
- treeningu algusest kulunud aja näit (stopper)
- kellaaja näit
- ringiaja ja lõiguaja näit koos ringi numbri näiduga

- hetke südamelöögisagedus, keskmine südamelöögisagedus või südamelöögisageduse näit protsendina maksimaalsest südamelöögisagedusest
- treeningu kalorikulu näit
- taastumise kiiruse numbriline ja graafiline näit

3. Failreziim

- kuni 99 faili ja 1 nullitav arhiivifail, mis sisaldab summaarset treeningute kestust ja kalorikulu
- treeningu kuupäev ning algusaeg
- treeningu kestus
- treeningu keskmine ning maksimaalne südamelöögisagedus
- taastumise kiirus BasicSet treeningtüübi puhul
- seatud kontrollvahemike piirid
- aeg, mil teie südamelöögisagedus oli treeningu ajal kontrollvahemikus, samuti allpool ja ülevalpool kontrollvahemiku piire
- treeningu OwnCal kalorikulu
- kogu kalorikulu
- treeningute kogukestvust
- itreeningprofiili informatsiooni treeningu faaside kohta
- ringiajad: parim ringiaeg, kuni 99 ringi- ja lõiguaega, hetke südamelöögisagedus, iga ringi keskmine ja maksimaalne südamelöögisagedus
- teie südamelöögisageduse näidud vastavalt eelnevalt seatud salvestamissagedusele

4. Seaded

- BasicUse ilma seadeteta, BasicSet kolme südamelöögisageduse kontrollvahemiku, taimeri ja 1 taastumisperioodiga või 7 seatavat treeningprofiili koos treeningu faasidega. Iga faas võib sisaldada

- kontrollvahemikke, intervalle ja taastumisperioode
- südamelöögisagedust salvestatakse löögikaupa või iga 5, 15 või 60 sekundi järel
- OwnCal kalorikulu arvestus, Fitness Test, ennustatav maksimaalne südamelöögisagedus ja Online-reziimis salvestamine*.
- kasutajainformatsiooni seadmine: kaal, pikkus, sünniaeg, sugu, kehalise aktiivsuse tase, maksimaalne südamelöögisagedus, maksimaane hapnikutarbimine ja taastumisfunktsiooni lähtetase.
- helisignaali sisse- ja väljalülitamine, mõõtühikute seadmine ja abifunktsiooni sisse- ja väljalülitamine
- äratuskella, kellaaja, kuupäeva ja meeldetuletuste seadmine

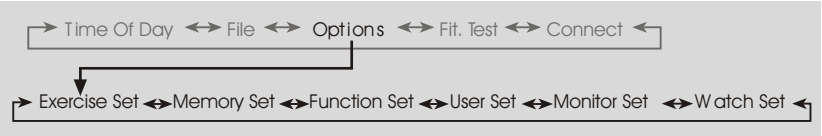
5. Fitness Test (Fitness Test reziim peab olema sisse lülitatud)
Selles reziimis saate:
- läbi viia Polar Fitness Testi
- vaadata oma viimaseid testimistulemusi, OwnIndexi ja HR_{max}-p väärtusi
- uuendada kasutajainformatsiooni, et see peegeldaks teie viimaseid OwnIndex ja HR_{max}-p väärtusi

6. Connection
Selles reziimis saate:
- üle kanda treeninginformatsiooni randmevastuvõtjalt arvutisse analüüsimiseks Polar Precision Performance 3.0 tarkvaraga
- üle kanda seadeid arvutist randmevastuvõtjale Polar Precision Performance 3.0 tarkvara abil

*Reziimi kasutamiseks on vajalik Polari IR Interfeiss.

B. KUIDAS SISESTADA SEADEID

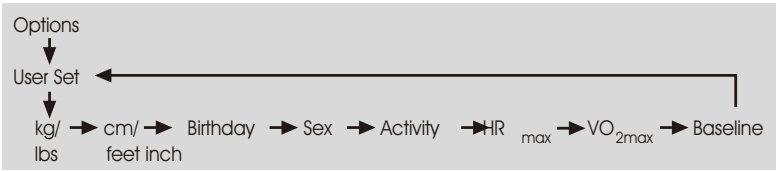
Selles peatükis saate teada, kuidas sisestada seadeid käsitsi vajutades randmevastuvõtja nuppudele. Sellegipoolest pakub Polar S810 teile veel üht kiiremat võimalust : valmistage seaded ette Polar Precision Perfomance tarkvara abil ning kandke need üle randmevastuvõtjale. Vaadake ka peatükki Seadete ülekanne randmevastuvõtjalt Polar UpLinki abil.



1. Kellaajareziimis liikuge Up ja Down nupu abil menüüd pidi üles või alla kuni ekraanile ilmub OPTIONS.
2. Vajutage nupule OK, et siseneda seadete reziimi. Ekraanile ilmub EXERCISE SET.
3. Liikuge üles või alla, kuni leiate sobiva valiku.
4. Vajutage nuppu OK seadete tegemiseks.

- Liikuge edasi ja tagasi kasutades nuppe Up ja Down.
- Vajutage nupule OK seade muutmise alustamiseks.
- Vajutage nuppe Up ja Down seadete muutmiseks.
- Vajutage nupule OK valiku kinnitamiseks.
- Eelmisele seadete tasemele tagasipöördumiseks vajutage nuppu Stop.
- Kellaaja reziimi naasmiseks vajutage ja hoidke all nuppu Stop.
- Numbrid hakkavad liikuma kiiremini, kui vajutate ja hoiate all nuppe Up või Down. Vajaliku väärtuse lähenedes vabastage nupp.
- Randmevastuvõtja ekraanil saadab iga seadet ingliskeelne lühend. Vilkuv ruut ekraanil näitab, kui kaugele olete jõudnud seadete valikul.

Kasutaja info seadmine



! Kasutajainformatsiooni seadmisel saate ühest menüüpunktist teise liikuda vaid nupu OK abil.

Kasutatavad mõõtühikud sõltuvad teie valikust menüüpunktist Options / Monitor Set / Unit 1 või 2.

	Units 1	**Units 2**
Kaal	kg	lbs
Pikkus	cm	jalg/toll
Sünnikuupäeva seadmise järjestus	päev-kuu-aasta	kuu-päev-aasta

1. Kellaajareziimis liikuge nuppude Up või Down abil menüüd pidi üles või alla kuni ekraanile ilmub OPTIONS.
2. Vajutage nupule OK, et siseneda Seadete reziimi. Ekraanile ilmub EXERCISE SET.
3. Liikuge üles või alla, kuni ekraanile ilmub USER SET.
4. Vajutage nupule OK, et alustada kasutajainformatsiooni sisestamist.

Kaal (kg või lbs)

5. Liikuge üles või alla, et korrigeerida kaalu näitu. Vajutage nuppu OK.

Pikkus (cm või jalg/toll)

6. Liikuge üles või alla, et korrigeerida pikkuse näitu. Vajutage nupule OK.

Sünniaeg (Birthday)

Units 2 mõõtühikute puhul on järjekord sünnikuu-sünnikuupäev-sünniaasta.

7. Liikuge üles või alla, et korrigeerida oma sünnikuupäeva näit. Vajutage nupule OK.
8. Ekraanile ilmub sünnikuu näit. Liikuge üles või alla, et korrigeerida oma sünnikuu näitu. Vajutage nuppu OK.
9. Ekraanile ilmub sünniaasta näit. Liikuge üles või alla, et korrigeerida oma sünniaasta näitu. Vajutage nupule OK.

Sugu

10. Liikuge üles või alla, et korrigeerida soo näitu. Male - mees, female - naine. Vajutage nupule OK.

Kehalise aktiivsuse tase (Activity)

11. Liikuge üles või alla, et korrigeerida oma kehalise aktiivsuse näitu Polar Fitness Testi jaoks. Vajutage nupule OK.

Palun hinnake oma kehalise aktiivsuse astet minevikus. Ärge muutke oma kehalise aktiivsuse taseme valikut, kui teie olete muutnud oma kehalise aktiivsuse taset viimase kuue kuu jooksul.

Madal	Te ei tegele regulaarselt plaanitud tervisespordiga ega raske füüsilise tööga. Näiteks jalutate oma lõbuks või mõnikord pingutate niivõrd, et hakkate hingeldama või higistama.
Keskmine	Tegelete regulaarselt tervisespordiga. Näiteks jooksete 5-10 km nädalas või tegelete 0,5-2 tundi nädalas võrreldava kehalise treeninguga või teie töö nõuab mõõdukat kehalist aktiivsust.
Kõrge	Te tegelete regulaarselt, vähemalt 3 korda nädalas, raske kehalise treeninguga. Näiteks jooksete 10-20 kilomeetrit nädalas või veedate 2-3 tundi võrreldava kehalise koormusega treenides.

Tipp	Te tegelete regulaarselt kehalise treeninguga vähemalt 5 korda nädalas. Näiteks treenite selleks, et parandada kehalist võimekust võistluseesmärkidel.

Maksimaalne südamelöögisagedus (HR_{max})

12. Ekraanile ilmub teie vanusel põhinev maksimaalne südamelöögisagedus. **Kui teile on teada teie kliinilise testimise käigus saavutatud maksimaalne südamelöögisagedus**, seadke see väärtus nuppude Up ja Down abil.
13. Vajutage nuppu OK.

Kui te ei tea oma maksimaalse südamelöögisageduse väärtust, uuendage seda Fitness Test reziimis peale Polar Fitness Testi läbiviimist.

Maksimaalne hapnikutarbimine ($VO2_{max}$)

14. Tehaseseadena pakutakse maksimaalse hapnikutarbimise väärtuseks esimesel korral, kui te seda funktsiooni seate, meestel 45 ja naistel 36. **Kui teile on teada teie kliinilise testimise käigus saavutatud maksimaalne hapnikutarbimise väärtus,** seadke see väärtus nuppude Up ja Down abil.
15. Vajutage nuppu OK. Ekraanile ilmub User Set.

Kui te ei tea oma maksimaalse südamelöögisageduse väärtust, uuendage seda Fitness Test reziimis peale Polar Fitness Testi läbiviimist.

Seadete jätkamiseks vajutage nuppu Stop, kellaajareziimi naasmiseks vajutage nuppu Stop ja hoidke seda all.

Taastumise kiiruse arvutamise funktsiooni lähtetase

16. Liikuge üles või alla, et valida oma taastumise kiiruse lähtetase. Vajutage nuppu OK. Ekranile ilmub USER SET.

Taastumistempo aste on väga individuaalne, sellepärast tuleb seda võrrelda enda lähtetasemega. Selleks, et leida oma taastumistempo, tuleb oma taastumistempot mõõta täiesti taastunud olekus. Järgige allpooltoodud näpunäiteid või pöörduge Polar Precision Performance tarkvara poole oma taastumistempo lähtetaseme määramiseks.

		Taastumistempo	
	Aeg	Näide	Teie näit
1	0:15	32	
2	0:30	33	
3	0:45	35	
4	1:00	34	
5	1:15	33	
6	1:30	35	
7	1:45	36	
8	2:00	33	
		271	
		/ 8	/ 8
Lähtetase		34	

1. Enne mõõtmist lõdvestuge 2-3 minuti jooksul.
2. Alustage südame löögisageduse mõõtmist vajutades ja hoides all nuppu OK.
3. Vajutage nuppu Up kuni ekraani ülemisse ritta ilmub taastumistempo näit millisekundites (RIx). Või, kui ekraanile ilmub INT, vajutage nuppu Down üks kord ja seejärel nuppu Up niikaua, kuni ekraanile ilmub taastumistempo näit.
4. Märkige üles oma taastumistempo iga 15 sekundi järel 2 minuti jooksul.
5. Liitke saadud kaheksa näitu kokku ja jagage kaheksaga keskmise näidu saamiseks. Saadud tulemus on teie taastumistempo lähtetase.

Selleks, et saada maksimaalset kasu taastumistempo jälgimisest, leidke taastumistempo lätetase olukorras, mis on

- kõige lähedasem sellele, mil te hakkate taastumistempo funktsiooni kasutama
- alati samasugustes tingimustes (näiteks lamades), samas kohas ja samal ajal.

Uuendage taastumistempo lähtetaseme näitu kord kuus või siis, kui on muutunud ümbritseva keskkonna tingimused.

Seadete tegemise jätkamiseks vajutage nuppu Stop, kellaajareziimi naasmiseks vajutage ja hoidke all nuppu Stop.

Treeningseaded

Treeningseadeid valima hakates on teie esimeseks valikuks see, kas kasutada isiklikke treeningmääranguid seades treeningprofiili või seades BasicSet treeningu või kasutada BasicUse võimalust.

BasicUse (E0)

BasicUse on treeningu lihtsam viis. Te ei pea tegema ühtegi seadet enne treeningu algust selle treeningtüübi puhul. BasicUse puhul ei kasutata südame löögisageduse kontrollvahemikke. Treeningu ajal on võimalik jälgida järgmisi lisanäitajaid:

- hetke südamelöögisagedus ja/ treeningu keskmine südamelöögisagedus
- stopper
- kellaaeg

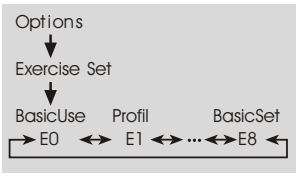
- ringi- ja lõiguajad
- taastumistempo

Treeningprofiilid (Exercise Profiles) (E1-E7)
Treeningprofiilide abil saate oma treeningut juhtida, seades kuni 6 erinevat treeningu faasi. Te võite te nimetada treeningprofiile oma soovi järgi, näiteks treeningu tüübi järgi. Treeningprofiile on mugav kasutada mitmekesiste treeningute puhul, kui erinevad harjutused järgnevad üksteisele, näiteks intervalltreeningute puhul.

Treeningu ajal on randmevastuvõtja ekraanil võimalik jälgida neidsamu näitajaid, mis BasicUse puhulgi. Iga faasi jaoks on võimalik seada südamelöögisageduse kontrollvahemikud ning kuni 30 intervalli ja taastumisperioodi.

BasicSet (E8)
BasicSet on eelnevalt seatav treeningtüüp, kuid palju lihtsam, kui treeningprofiilid. Treeningu faase kasutada ei saa, kuid olemas on kolme taimeri ja taastumisfunktsiooni seadmise võimalus, millega saate samuti oma treeningut liigendada. Kolm südamelöögisagedus kontrollvahemikku võimaldavad teil oma treeningut kontrollida, tagades soovitud intensiivsuse. Treeningu ajal on randmevastuvõtja ekraanil võimalik jälgida neidsamu näitajaid, mis BasicUse puhulgi.

Treeningtüübi valik



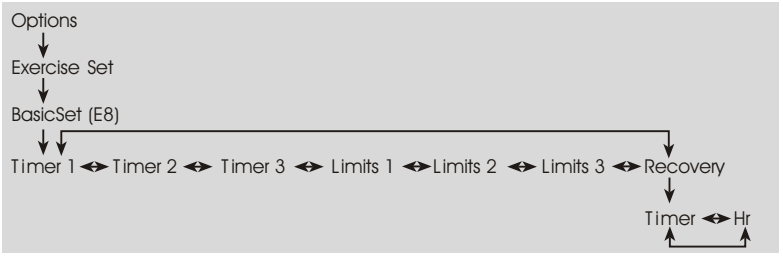
1. Kellaajareziimis liikuge Up ja Down nupu abil menüüd pidi üles või alla kuni ekraanile ilmub OPTIONS.
2. Vajutage nuppu OK, et siseneda seadete reziimi. Ekraanile ilmub EXERCISE SET.
3. Vajutage nuppu OK seadete tegemiseks. Ekraanile ilmub BasicUse.
4. Liikuge üles või alla, kuni leiate vajaliku treeningtüübi (E0 või E1-E5). Vajutage nuppu OK.

Kui valite BasicUse (E0): kellaajareziimi naasmiseks vajutage ja hoidke all nuppu Stop. Võite vahele jätte järgnevad juhendid selles peatükis.

Kui valite Profil (E1-E7): jätkake peatüki Treeningprofiilide seadmene alalõigu Faaside sisse- ja väljalülitamine alapunktist 5.

Kui valite BasicSet(E8): jätkake BasicSet treeningtüübi seadete tegemist.

BasicSet treeningtüübi seadmine



Taimerite seadmine

Kui te alustate kellaajareziimist, korrake punkte 1-4.

5. Nuppude Up ja Down abil valige taimer, mida soovite seada. Seadmise alustamiseks vajutage nuppu OK.
6. Nuppude Up ja Down abil lülitage taimer sisse või välja (On/OFF). Vajutage nuppu OK. Kui te ei soovi taimerit kasutada, jätke vahele punktid 7 ja 8.
7. Nuppude Up ja Down abil seadke minutid. Valiku kinnitamiseks vajutage nuppu OK.
8. Nuppude Up ja Down abil seadke sekundid. Valiku kinnitamiseks vajutage nuppu OK.

Korrake, kuni olete seadnud kõik soovitud taimerid.

! Taimereid on võimalik seada vaid järjest, nii ei saa seada taimerit 3, kui taimer 1 on välja lülitatud.

Südamelöögisageduse kontrollvahemiku piiride seadmine BasicSet jaoks

Kui te alustate kellaajareziimist, korrake punkte 1-4.

5. Nuppude Up ja Down abil liikuge menüüd pidi üles või alla, kuni ekraanile ilmub Limits.
6. Vajutage nuppu OK südamelöögisageduse kontrollvahemiku piiride seadmiseks.
7. Ekraanile ilmub Lim High. Nuppude Up ja Down abil seadke ülemine südamelöögisageduse piir. Vajutage OK.
8. Ekraanile ilmub Lim Low. Nuppude Up ja Down abil seadke alumine südamelöögisageduse piir. Vajutage OK. Korrake, kuni olete seadnud kõik soovitud kontrollvahemikud.

Südamelöögisageduse kontrollvahemiku sisse- ja väljalülitamine

Kui te alustate kellaajareziimist, korrake punkte 1-4.

5. Nuppude Up ja Down abil liikuge menüüd pidi üles või alla, kuni ekraanile ilmub Limits.
6. Vajutage ja hoidke all nuppu Signal/Light südamelöögisageduse kontrollvahemiku sisse- või väljalülitamiseks (On/OFF). Vabastage nupp.

Taastumise kiiruse arvutamise funktsiooni seadmine BasicSet jaoks

A. Ajal põhinev taastumise kiiruse arvutamise funktsioon	Lõpetab teie taastumise kiiruse arvutamise eelnevalt seatud aja lõppemisel.
B. Südamelöögisagedusel põhinev taastumise kiiruse arvutamise funktsioon	Lõpetab teie taastumise kiiruse arvutamise eelnevalt seatud südamelöögisageduse saavutamisel.

Kui te alustate kellaajareziimist, korrake punkte 1-4.

5. Nuppude Up ja Down abil liikuge menüüd pidi üles või alla, kuni ekraanile ilmub Recovery.
6. Vajutage nuppu OK taastumisfunktsiooni sisse- ja väljalülitamise alustamiseks. Ekraanil vilgub On/OFF.
7. Nuppude Up ja Down abil lülitage taastumisfunktsioon sisse (On) või välja (OFF). Valiku kinnitamiseks vajutage nuppu OK.
   Väljalülitamisel: jätke vahele punktid 8-10.
   Sisselülitamisel: ekraanil vilgub TIMER/Hr.
8. Nuppude Up ja Down abil valige, kas soovite kasutada ajal (RecoTime) või südamelöögisagedusel (Reco Hr) põhinevat taastumisfunktsiooni. Valiku kinnitamiseks vajutage nuppu OK.

A. Ekraanil on RecoTime.

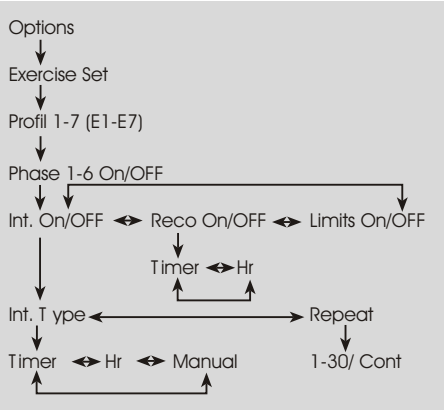
9. Nuppude Up ja Down abil seadke minutid. Vajutage nuppu OK.
10. Nuppude Up ja Down abil seadke sekundid. Vajutage nuppu OK. Ekraanile ilmub Recovery TIMER.

B. Ekraanil on RecoHr.

9. Nuppude Up ja Down abil seadke soovitav südamelöögisageduse väärtus. Valiku kinnitamiseks vajutage nuppu OK. Ekraanile ilmub Recovery Hr.

Seadete tegemise jätkamiseks vajutage nuppu Stop. Kellaajareziimi naasmiseks vajutage ja hoidke all nuppu Stop.

Treeningprofiilide seadmine



1. Kellaajareziimis liikuge Up ja Down nupu abil menüüd pidi üles või alla kuni ekraanile ilmub OPTIONS.
2. Vajutage nuppu OK, et siseneda seadete reziimi. Ekraanile ilmub EXERCISE SET.
3. Vajutage nuppu OK seadete tegemiseks. Ekraanile ilmub BasicUse E0, Profil E1-E7 või BasicSet E8.
4. Liikuge üles või alla, et valida sobiv treeningprofiil E1-E7. Vajutage nuppu OK.

Näidisprofiili saate lähemalt uurida peatükis treeningprofiili käivitamine.

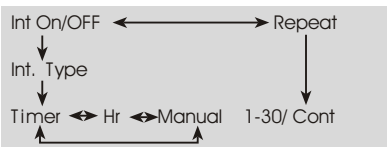
Faaside sisse- ja väljalülitamine

Kui te alustate kellaajareziimist, korrake punkte 1-4.

5. Nuppude Up ja Down abil valige faas, mida soovite seada.
6. Seadmise alustamiseks vajutage nuppu OK. Ekraanil vilgub On/OFF.
7. Nuppude Up ja Down lülitage faas sisse (On) või välja(OFF). On puhul: Ekraanile ilmuvad Int. ja faasi number (P1). OFF puhul: jätkake järgmiste faaside seadmist punktist 5 või kellaajareziimi naasmiseks vajutage ja hoidke all nuppu Stop ning jätke vahele edasised seaded.

! Te ei saa faasi sisse lülitada, kui ei ole sisse lülitatud intervallfunktsiooni või taastumise kiiruse arvutamise funktsiooni.

Südamelöögisageduse kontrollvahemiku piiride seadmine BasicSet jaoks



Kui te alustate kellaajareziimist, korrake punkte 1-7.

8. Alustage, kui ekraanil on Int. (=intervall).
9. Vajutage nuppu OK intervalli seadmiseks. Ekraanil vilgub On/OFF.
10. Nuppude Up ja Down abil lülitage intervallid sisse (On) või välja (OFF). On puhul: Ekraanile ilmub Int. Type. OFF puhul: jätkake faasi südamelöögisageduse kontrollvahemiku piiride või taastumiskiiruse arvutamise funktsiooni seadmist. Kellaajareziimi naasmiseks vajutage ja hoidke all nuppu Stop ning jätke vahele edasised seaded.

Intervallitüübi seadmine

On võimalik seade kolme intervallitüüpi:

A. Taimeril põhinev intervall	Treeningintervall lõpeb taimeriks seatud aja lõppemisel.
B.Südamelöögisagedusel põhinev intervall	Treeningintervall lõpeb eelnevalt seatud südamelöögisageduse saavutamisel.
!	Südamelöögisagedusel põhineva intervallitüübi valimiseks peab taastumisfunktsioon olema sisse lülitatud.
C. Käsitsi seatav intervall	Treeningu ajal lõpetab treeningintervalli nupu OK vajutamine.

Kui te alustate kellaajareziimist, korrake punkte 1-10.

11. Alustage, kui ekraanil on Imt. TYPE.
12. Vajutage nuppu OK intervallitüübi seadmiseks. Ekraanil vahelduvad TIMER, HR ja MANUAL.
13. Nuppude Up ja Down abil valige soovitud intervallitüüp Valiku kinnitamiseks vajutage nuppu OK.

Kui te valite käsitsi seatava intervalli, jätke vahele punktid 14 ja 15.

A. Taimeril põhinev intervall

14. Nuppude Up ja Down abil seadke minutid. Vajutage nuppu OK.
15. Nuppude Up ja Down abil seadke sekundid. Vajutage nuppu OK. Ekraanile ilmub Interval TIMER.

Või

B. Südamelöögisagedusel põhinev intervallitüüp

14. Nuppude Up ja Down abil seadke südamelöögisagedus, mille juures soovite, et treeningintervall lõpeks. Vajutage nuppu OK. Ekraanile ilmub Hr.

Intervallide arvu ja taastumistsüklite arvu seadmine

Kui te alustate kellaajareziimist, korrake punkte 1-10.

Võite seada kuni 30 intervalli ja taastumise kiiruse arvutamise tsüklit iga faasi jaoks.

11. Nuppude Up ja Down abil liikuge menüüd pidi üles või alla, kuni ekraanile ilmub Repeat.
12. Vajutage nuppu OK intervallide arvu seadmiseks.
13. Nuppude Up ja Down abil seadke soovitav intervallide arv. Valiku kinnitamiseks vajutage nuppu OK. Kui te ei tea ette kasutatavate intervallide arvu, valige jätkuvate intervallide kasutamine jätkuvate intervallide kasutamine, vajutades samaegselt nuppe Up ja Down ning hoides neid all, kuni ekraanile ilmub Cont.

    Kui te valite Cont., jätkuvad intervallid ja taastumised niikaua, kuni te kas katkestate treeningu või kuni te käsitsi katkestate intervallfaasi või saavad täis 30 intervalli. Vajutage nuppu OK.

Seadete tegemise jätkamiseks vajutage nuppu Stop. Ekraanile ilmub Int. Kellajareziimi naasmiseks vajutage ja hoidke all nuppu Stop ning jätke vahele edasised juhised selles peatükis.

Südamelöögisageduse kontrollvahemiku sisse- ja väljalülitamine

Kui te alustate kellaajareziimist, korrake punkte 1-7.

8. Nuppude Up ja Down abil liikuge menüüd pidi üles või alla, kuni ekraanile ilmub soovitud kontrollvahemik.
9. Vajutage ja hoidke all nuppu Signal/Light südamelöögisageduse kontrollvahemiku sisse- või väljalülitamiseks (On/OFF). Vabastage nupp.

Südamelöögisageduse kontrollvahemiku piiride seadmines

Kui te alustate kellaajareziimist, korrake punkte 1-7.

8. Nuppude Up ja Down abil liikuge menüüd pidi üles või alla, kuni ekraanile ilmub Limits.
9. Vajutage nuppu OK kontrollvahemiku piiride seadmiseks.
10. Ekraanile ilmub Lim High. Nuppude Up ja Down abil seadke ülemine piir. Vajutage OK.
11. Ekraanile ilmub Lim Low. Nuppude Up ja Down abil seadke alumine piir. Vajutage OK.

Taastumise kiiruse arvutamise funktsiooni seadmine treeningprofiili jaoks

A. Ajal põhinev taastumise kiiruse arvutamise funktsioon	Lõpetab teie taastumise kiiruse arvutamise eelnevalt seatud aja lõppemisel.
B. Südamelöögisagedusel põhinev taastumise kiiruse arvutamise funktsioon	Lõpetab teie taastumise kiiruse arvutamise eelnevalt seatud südamelöögisageduse saavutamisel.

Kui te alustate kellaajareziimist, korrake punkte 1-7.

8. Nuppude Up ja Down abil liikuge menüüd pidi üles või alla, kuni ekraanile ilmub Reco ja faasi number (P1).
9. Vajutage nuppu OK taastumisfunktsiooni sisse- ja väljalülitamise alustamiseks. Ekraanil vilgub On/OFF.
10. Nuppude Up ja Down abil lülitage taastumisfunktsioon sisse (On) või välja (OFF). Valiku kinnitamiseks vajutage nuppu OK.
    Sisselülitamisel: ekraanil vilgub TIMER/Hr.
    Väljalülitamisel: jätkake intervallide või kontrollvahemike seadmist.
    Kellaajareziimi naasmiseks vajutage ja hoidke all nuppu Stop ja jätke vahele punktid 8-10.
11. Nuppude Up ja Down abil valige, kas soovite kasutada ajal (RecoTime) või südamelöögisagedusel (Reco Hr) põhinevat taastumisfunktsiooni. Valiku kinnitamiseks vajutage nuppu OK.

A. Ekraanil on RecoTime.

12. Nuppude Up ja Down abil seadke minutid. Vajutage nuppu OK.
13. Nuppude Up ja Down abil seadke sekundid. Vajutage nuppu OK. Ekraanile ilmub Reco.

Või

B. Ekraanil on RecoHr.

12. Nuppude Up ja Down abil seadke soovitav südamelöögisageduse väärtus. Valiku kinnitamiseks vajutage nuppu OK. Ekraanile ilmub Reco.

! Kui te valite nii südamelöögisagedusel põhineva intervalli kui ka taastumise kiiruse arvutamise, seadke taastumise kiiruse arvutamise funktsioonis südamelöögisagedus väiksemaks kui intervalli puhul.

Seadete tegemise jätkamiseks vajutage nuppu Stop. Kellaajareziimi naasmiseks vajutage ja hoidke all nuppu Stop.

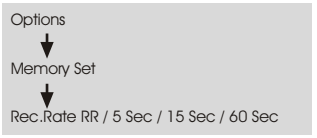
Profiilide nimetamine

Te võite treeningprofiilidele nimesid anda oma soovi järgi kasutades seitset tähemärki, numbrit või kirjavahemärki. Võimalikud märgid on 0-9, tühik, A-Z, a-z, - % / ( ) * + : ?.

1. Kellaajareziimis liikuge Up ja Down nupu abil menüüd pidi üles või alla kuni ekraanile ilmub OPTIONS.
2. Vajutage nuppu OK, et siseneda seadete reziimi. Ekraanile ilmub EXERCISE SET.
3. Vajutage nuppu OK seadete tegemiseks. Ekraanile ilmub E0-E8.
4. Liikuge üles või alla, kuni leiate soovitud treeningprofiili (E1-E7).
5. Vajutage ja hoidke all nuppu Signal/Light. Vilkuma hakkab märk, mida saate muuta.
6. Nuppude Up ja Down abil valige soovitav märk. Vajutage nuppu OK.
7. Korrake eelmises punktis nimetatud tegevust kuni olete valinud kõik 7 märki.

Seadete jätkamiseks vajutage nuppu Stop. Kellaajareziimi naasmiseks vajutage ja hoidke all nuppu Stop.

Salvestamise sageduse seadmine



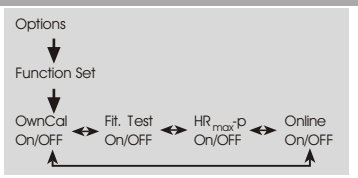
1. Kellaajareziimis liikuge Up ja Down nupu abil menüüd pidi üles või alla kuni ekraanile ilmub OPTIONS.
2. Vajutage nuppu OK seadete reziimi sisenemiseks. Ekraanile ilmub EXERCISE SET.
3. Liikuge Up ja Down nupu abil menüüd pidi üles või alla kuni ekraanile ilmub MEMORY SET.
4. Vajutage nuppu OK salvestamise seadete tegemiseks. Ekraanile ilmub Rec.Rate.
5. Nuppude Up ja Down abil seadke teile sobiv salvestamissagedus. Salvestamissagedust muutes näete ekraani alumises reas vaba mälumahtu. Valiku kinnitamiseks vajutage nuppu OK.

Salvestatava treeningu maksimaalne pikkus sõltub teie poolt valitud salvestamissagedusest Ringiaegade salvestamine ja treeningprofiilide kasutamine vähendab vaba mälumahtu. Kui mälumaht saab täis, võite te treeningut jätkata, kuid andmeid enam ei salvestata.

Salvestamissagedus	Maksimaalne salvestusaeg
RR - iga südame löök salcestatakse	100% on umbes 30 000 südamelööki Vaba mäluhulka näidatakse protsendina
5 s	44 h 13 min
15 s	99 h 59 min ühes failis ja kokku 120 h e 5 päeva
60 s	99 h 59 min ühes failis ja kokku 500 h e 10 päeva

Seadete jätkamiseks vajutage nuppu Stop. Kellaajareziimi naasmiseks vajutage ja hoidke all nuppu Stop.

Funktsioonide sisse- ja väljalülitamine



1. Kellaajareziimis liikuge Up ja Down nupu abil menüüd pidi üles või alla kuni ekraanile ilmub OPTIONS.
2. Vajutage nuppu OK, et siseneda Seadete reziimi. Ekraanile ilmub EXERCISE SET.
3. Nuppude Up ja Down abil valige FUNCTION SET.
4. Vajutage nuppu OK funktsioonide seadete tegemiseks. Ekraanile ilmub Own Cal.

! Selleks, et teha funktsioonide seadeid, peab eelnevalt olema sisestatud kasutajainformatsioon. Kui ekraanile ilmub kg/lbs, tähendab see, et kasutajainformatsioon pole sisestatud täielikult.

OwnCal kalorikulu arvestuse sisse- ja väljalülitamine

Kellaajareziimist alustades korrake punkte 1-4.

5. Vajutage nuppu OK OwnCal funktsiooni sisse- ja väljalülitamise alustamiseks. Ekraanil hakkab vilkuma On/OFF.
6. Nuppude Up ja Down abil lülitage OwnCal funktsioon sisse (On) või välja (OFF). Valiku kinnitamiseks vajutage nuppu OK.

Võimalikult täpsete kalorikulu näitude saamiseks uuendage V_{o2max} ja HR_{max}-p väärtused kliinilisel testimisel saadud väärtustega. Kui te ei tea oma $_{Vo2max}$ väärtust, uuendage see Fitness Testi käigus saadud OwnIndexi väärtusega.

Polar Fitness Testi sisse- ja väljalülitamine

Kellaajareziimist alustades korrake punkte 1-4.

5. Nuppude Up ja Down abil valige Fit. Test.
6. Vajutage nuppu OK Fitness Testi funktsiooni sisse- ja väljalülitamise alustamiseks. Ekraanil hakkab vilkuma On/OFF.
7. Nuppude Up ja Down abil lülitage Fitness Test funktsioon sisse (On) või välja (OFF). Valiku kinnitamiseks vajutage nuppu OK.

Ennustatava maksimaalse südamelöögisageduse funktsiooni (HR_{max}-p) sisse- ja väljalülitamine

Kellaajareziimist alustades korrake punkte 1-4.

5. Nuppude Up ja Down abil valige HR_{max}-p.
6. Vajutage nuppu OK HR_{max}-p funktsiooni sisse- ja väljalülitamise alustamiseks. Ekraanil hakkab vilkuma On/OFF.
7. Nuppude Up ja Down abil lülitage HR_{max}-p funktsioon sisse (On) või välja (OFF). Valiku kinnitamiseks vajutage nuppu OK.

HR_{max}-p on võimalik sisse lülitada vaid siis, kui Polar Fitness Test on sisse lülitatud.

Online-reziimis andmete arvutisse salvestamise sisse- ja väljalülitamine

Kellaajareziimist alustades korrake punkte 1-4.

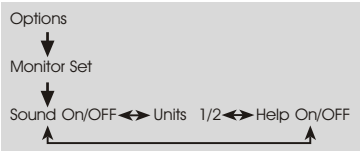
5. Nuppude Up ja Down abil valige Online.
6. Vajutage nuppu OK Online funktsiooni sisse- ja väljalülitamise alustamiseks. Ekraanil hakkab vilkuma On/OFF.
7. Nuppude Up ja Down abil lülitage Online funktsioon sisse (On) või välja (OFF). Valiku kinnitamiseks vajutage nuppu OK.

Online-funktsiooni kasutamiseks on vajalik Polari IR-interfeiss.

Seadete tegemise jätkamiseks vajutage nuppu Stop. Kellaajareziimi naasmiseks vajutage ja hoidke all nuppu Stop.

Südamelöögisageduse monitori seaded

1. Kellaajareziimis liikuge Up ja Down nupu abil menüüd pidi üles või alla kuni ekraanile ilmub OPTIONS.
2. Vajutage nuppu OK, et siseneda Seadete reziimi. Ekraanile ilmub EXERCISE SET.



3. Nuppude Up ja Down abil valige MONITOR SET.
4. Vajutage nuppu OK südamelöögisageduse monitori seadete tegemiseks. Ekraanile ilmub Sound.

Tegevuse ja nupulevajutuse helisignaali sisse- ja väljalülitamine

Kellaajareziimist alustades korrake punkte 1-4.

5. Vajutage nuppu OK helisignaali funktsiooni sisse- ja väljalülitamise alustamiseks. Ekraanil hakkab vilkuma On/OFF.
6. Nuppude Up ja Down abil lülitage helisignaali funktsioon sisse (On) või välja (OFF). Valiku kinnitamiseks vajutage nuppu OK.

Tegevuse ja nupulevajutuse helisignaali sisse- ja väljalülitamine hõlmab nupulevajutusi ja järgmisi helisignaale mõõtmis- ja treeningreziimis: stopperi käivitamine, peatamine, ringi- või lõiguaja salvestamine, faasi algus, intervallfaasi ja taastumisfunktsiooni lõpusignaal. Funktsioon ei hõlma kontrollvahemikust väljumise helisignaali, äratuskella signaali ega Fitness Testi signaale.

Mõõtühikute valimine

Kellaajareziimist alustades korrake punkte 1-4.

5. Nuppude Up ja Down abil valige Units.
6. Vajutage nuppu OK mõõtühikute funktsiooni seadmiseks. Ekraanil hakkab vilkuma 1 või 2.
7. Nuppude Up ja Down abil valige mõõtühikud. Valiku kinnitamiseks vajutage nuppu OK.

Seatud mõõtühikud muudavad mõõtühikuid teie kasutajainformatsioonis ja aasta, kuu ja kuupäeva seadmise järjekorda teie sünniaja puhul.

Units 1: kg, cm, aasta-kuu-päev **Units 2**: lbs, jalg, kuu-päev-aasta

Abifunktsiooni sisse- ja väljalülitamine

Kellaajareziimist alustades korrake punkte 1-4.

5. Nuppude Up ja Down abil valige Help.
6. Vajutage nuppu OK Abifunktsiooni sisse- ja väljalülitamiseks. Ekraanil hakkab vilkuma On/OFF.
7. Nuppude Up ja Down abil lülitage Abifunktsioon sisse (On) või välja (OFF). Valiku kinnitamiseks vajutage nuppu OK.

Abifunktsiooni sisselülitamisel näete te seadete ja failreziimis vilkuvaid nooli, mis viitavad selles reziimis kasutatavatele nuppudele. Treeningu ajal, mil vahetate keskmisel real kuvatavat informatsiooni, näete mõne sekundi jooksul viidet kuvatavale informatsioonile.

Seadete tegemise jätkamiseks vajutage nuppu Stop. Kellaajareziimi naasmiseks vajutage ja hoidke all nuppu Stop.

Kella seaded

1. Kellaajareziimis liikuge Up ja Down nupu abil menüüd pidi üles või alla kuni ekraanile ilmub OPTIONS.
2. Vajutage nuppu OK, et siseneda Seadete reziimi. Ekraanile ilmub EXERCISE SET.
3. Nuppude Up ja Down abil valige WATCH SET.
4. Vajutage nuppu OK kella seadete tegemiseks. Ekraanile ilmub ALARM.

Äratuskella seadmine

Kellaajareziimist alustades korrake punkte 1-4.

5. Vajutage nuppu OK äratuskella seadmise alustamiseks. Ekraanil hakkab vilkuma On •)) /OFF.
6. Nuppude Up ja Down abil lülitage äratuskell sisse (On) või välja (OFF). Valiku kinnitamiseks vajutage nuppu OK. 24h: jätke vahele punkt 7.
7. 12h: AM/PM hakkab vilkuma. Nuppude Up ja Down abil valige kas ennelõunane (AM) või pärastlõunane (PM) aeg. Valiku kinnitamiseks vajutage nuppu OK.
8. Ekraanil hakkavad vilkuma tunnid. Nuppude Up ja Down abil seadke tunnid. Vajutage nuppu OK.
9. Ekraanil hakkavad vilkuma minutid. Nuppude Up ja Down abil seadke minutid. Vajutage nuppu OK.

Äratuse kellaaja saabumisel kostab signaal ühe minuti jooksul. Signaali võib katkestada vajutamisega ükskõik millisele viiest nupust.

Kellaaja seadmine

Kellaajareziimist alustades korrake punkte 1-4.

5. Nuppude Up ja Down abil valige TIME1/TIME2.
6. Vajutage nuppu OK kellaaja seadmise alustamiseks.
7. Ekraanil hakkab vilkuma kellaaeg. Nuppude Up ja Down abil valige kas kellaaeg 1 või 2. Valiku kinnitamiseks vajutage nuppu OK.

8. Ekraanil hakkab vilkuma 12h/24h. Nuppude Up ja Down abil valige 12- või 24-tunnine reziim. Valiku kinnitamiseks vajutage nuppu OK. 24h: jätke vahele punkt 9.
9. AM/PM hakkab vilkuma. Nuppude Up ja Down abil valige kas ennelõunane (AM) või pärastlõunane (PM) aeg. Valiku kinnitamiseks vajutage nuppu OK.
10. Ekraanil hakkavad vilkuma tunnid. Nuppude Up ja Down abil seadke tunnid. Vajutage nuppu OK.
11. Ekraanil hakkavad vilkuma minutid. Nuppude Up ja Down abil seadke minutid. Vajutage nuppu OK.

Kuupäeva seadmine

Kellaajareziimist alustades korrake punkte 1-4.

5. Nuppude Up ja Down abil valige DATE.
6. Vajutage nuppu OK kuupäeva seadmise alustamiseks.
7. Ekraanile ilmub päev. Nuppude Up ja Down abil seadke soovitav päev. Vajutage OK.
8. Ekraanile ilmub kuu. Nuppude Up ja Down abil seadke soovitav kuu. Vajutage OK.
9. Ekraanil hakkavad vilkuma aastad. Nuppude Up ja Down abil seadke soovitav aasta. Vajutage OK.

12h: Järjestus on kuu-päev-aasta

Seadete tegemise jätkamiseks vajutage nuppu Stop. Kellaajareziimi naasmiseks vajutage ja hoidke all nuppu Stop.

Meeldetuletuse sisse- ja väljalülitamine

Kellaajareziimist alustades korrake punkte 1-4.

5. Liikuge üles või alla, kuni ekraanile ilmub REMIND.
6. Vajutage nuppu OK meeldetuletuse seadmise alustamiseks.
7. Seadke nuppude Up ja Down abil soovitav meeldetuletus. Meeldetuletuse number on ekraani nurgas.
8. Vajutage nuppu OK. Vilkuma hakkab On/OFF.
9. Valige nuppude Up ja Down abil, kas soovite meeldetuletust sisse või välja lülitada. Vajutage nuppu OK.

Te võite seada ka 7 meeldetuletust, mis igaüks sisaldab aega ja nime, arvuti abil kasutades Polar Precision Performance tarkvara.

Meeldetuletusele vastava ajahetke saabumisel kostub signaal vaid siis, kui randmevastuvõtja on kellaajareziimis. Meeldetuletuse signaal kestab 15 sekundit ning seda on võimalik välja lülitada ükskõik millisele viiest nupust vajutades (va Signal/Light).

Meeldetuletuse teksti on võimalik kustutada vajutades ükskõik millisele viiest nupust (va Signal/Light).

Seadete jätkamiseks vajutage nuppu Stop. Kellaajareziimi naasmiseks vajutage ja hoidke all nuppu Stop.

Nipid seadete tegemisel

Vööndiaja 1 ja 2 vahetamine

Kellaajareziimis vajutage ja hoidke all Down nuppu. Ekraani ülemisse ritta ilmub mõneks sekundiks Time 1 või Time 2. Kuvatud ajavööndi aega kasutatakse nüüd kõigis kellaaja ja äratuskella funktsioonides. Kui te valisite vööndiaja 2, ilmub kellaaja reziimis ekraanile number 2.

Otsetee kella seadmise reziimi

Vajutage ja hoidke mõne sekundi jooksul kellaaja reziimis all Signal/Light nuppu kella seadmise reziimi pääsemiseks. Kui te soovite mingeid seadeid vahele jätta ja liikuda konkreetse seade juurde, kasutage selleks Up ja Down nuppe. Seadeid on võimalik teha nii nagu on kirjeldatud käsiraamatu Kella seadete osas.

Mõõtühikute vahetus

Oma kaalu ja pikkuse sisestamisel hoidke all Signal/Light nuppu kuni mõõtühikud vahetuvad. Vabastage nupp.

Kuupäeva, kasutaja ID, kasutajanime ja logo vahetamine

Te võite seada kasutaja ID numbri, kasutajanime ja logo Polar Precision Performance tarkvara abil. Kellaajareziimis kuvatakse neid andmeid ekraani ülemises reas. Kuvatavat informatsiooni on võimalik vahetada vajutades nuppu Up.

C. TREENING

Kellaaeg
↓
Südamelöögisageduse mõõtmise reziim
↓
Treeningu salvestamise reziim

Treenimisel saate kasutada kahte reziimi: mõõtmis- ja treeningreziimi. Mõõtmisreziimis saate küll näha oma südamelöögisagedust, kuid seda ei salvestata. Treeningreziimis salvestatakse treeninginformatsioon ning käivitatakse stopper ning teised funktsioonid.

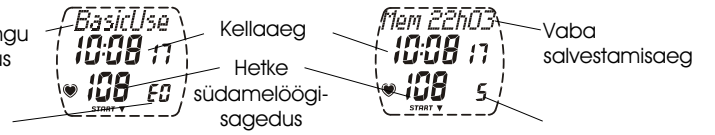
Südamelöögisageduse mõõtmise reziim

1. Kandke saatjat ja randmevastuvõtjat nagu kirjeldatud lõigus Kiire algus.
2. Selleks, et koodiotsing saatja ja vastuvõtja vahel õnnestuks pidage silmas järgmist:

- Hoidke randmevastuvõtja saatjast maksimaalselt 1 meetri kaugusel.
- Kontrollige, et teie läheduses ei oleks teisi südamelöögisageduse monitoride kasutajaid, kõrgepingeliine, televiisoreid, mobiiltelefone ega teisi elektromagnetiliste häirete tekitajaid.

3. Alustage kellaajareziimist vajutades nuppu OK südamelöögisageduse mõõtmise alustamiseks. Maksimaalselt 15 sekundi jooksul hakkab ekraanil vilkuma südame sümbol ning ekraanile ilmub teie südamelöögisageduse näit. Kontuur südame sümboli ümber tähendab, et ülekanne saatjalt randmevastuvõtjale on kodeeritud. Olete sisenenud mõõtmisreziimi. Randmevastuvõtja naaseb kellaajareziimi, kui ta vähemalt 5 minuti jooksul ei saa signaali saatjalt.

Mõõtmisreziimi sisenedes hakkab ekraanil vahelduma järgnev informatsioon.



Treeningu nimetus

Kellaaeg

Hetke südamelöögi-sagedus

Vaba salvestamisaeg

Salvestamissagedus

Profiilid (E1-E7)
BasicSet (E8)
BasicUse (E0)

Online-salvestusreziim on sisse lülitatud*

*Reziimi kasutamiseks on vajalik Polari IR Interfeiss.

Kui te jätkate mõõtmisreziimist, vajutage nuppu OK, kui te alustate kellaajareziimist, vajutage ja hoidke all nuppu OK.

! Kui vaatamata treeningprofiili valimisele käivitub BasicUse treeningseade, kontrollige, kas olete sisse lülitanud kasvõi ühe treeningprofiili funktsiooni.

Treeninginformatsiooni salvestatakse treeningfaili vaid siis, kui on käivitatud stopper. Käimasolevast salvestamisest annab märku liikuv tulp randmevastuvõtja ekraanil.

Kui ekraanil on 00 või - - , tähendab see, et puudub signaal saatjalt. Kui te toote randmevastuvõtja saatjal oleva Polari logo lähedale, hakkab randmevastuvõtja uuesti otsima saatja signaali.

Treeningu alguses, kui see ei ole veel kestnud 60 minutit, kuvatakse treeningu kestust minutites ja sekundites. Kui olete treeninud üle 60 minuti, kuvatakse treeningu kestust tundides ja minutites.

Südamelöögisageduse kontrollvahemiku piiridest väljumise signaali sisse- ja väljalülitamine

Vajutage ja hoidke all nuppu Signal/Light.

Kui ekraanil on sümbol •)) , on helisignaal sisse lülitatud. Te kuulete signaali iga südamelöögi puhul, mis jääb väljapoole kontrollvahemiku piire. Kui te ei soovi kasutada helisignaali, annab kontrollvahemiku piiridest väljumise kohta märku vilkuv südamelöögisageduse näit. Seda funktsiooni saab kasutada siis, kui olete sisse lülitanud südamelöögisageduse kontrollvahemiku funktsiooni treeningprofiilides või BasicSet treeningtüübis.

Lisaks kontrollvahemiku piiridest väljumise signaalile näete te:

▲ kui teie südamelöögisagedus on ületanud kontrollvahemiku ülemise piiri

▼ kui teie südamelöögisagedus on langenud alla kontrollvahemiku alumise piiri

Järgnevaid funktsioone võib kasutada kõigi treeningmäärangutega.

Ekraani taustvalgustus

Vajutage nuppu Signal/Light.

Peale seda, kui te olete mõõtmisreziimis vähemalt üks kord kasutanud ekraani taustvalgustust, valgustab Polar S810 ise ekraani kui: alustate või lõpetate treeningut, salvestate ringiaega, intervalli lõpus ning taastumisfunktsiooni lõpus.

On olemas kolm erinevat treeningmäärangut, mida saate kasutada treeningu ajal.

- BasicUse
- Interval Training (Int On)
- BasicSet (Int off)

Ringi- ja lõiguaja salvestamine

Vajutage nuppu OK ringi- ja lõiguaja salvestamiseks.

Kõigepealt

Ringiaeg
Ringi keskmine südame-löögisagedus
Ringi number

Seejärel

Lõiguaeg

Polar S810 salvestab automaatselt ringiaja siis, kui te lõpetate treeningu salvestamise. Polar S810 võib mälus talletada kuni 99 ringiaega, kui ei kasutata intervallfunktsiooni. Peale 99 ringiaja salvestamist ilmub mõneks sekundiks ekraanile FULL, kui te proovite veel ringiaegu juurde salvestada. Te võite jätkata ringiaegade märkimist, kuid neid mällu ei salvestata. Randmevastuvõtja jätkab kõigi teiste treeningu parameetrite salvestamist, välja arvatud informatsiooni ringidest ning intervallidest.

Treeningu peatamine

Vajutage nuppu Stop

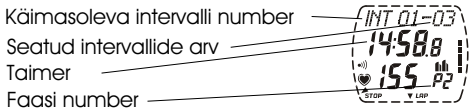
Treeningu salvestamine, stopper ja teised arvutused peatuvad. Jätkamiseks vajutage nuppu OK. Kellaajareziimi naasmiseks vajutage ja hoidke all nuppu Stop.

Randmevastuvõtja naaseb kellaajareziimi 5 minuti jooksul pärast seda, kui olete peatanud stopperi ning võtnud rindkere ümbert saatja.

Kuvatava treeninginformatsiooni muutmine

On olemas kolm ekraaniseadet, mille vahel võite valida Down nuppu vajutades.Polar S810 salvestab tehtud muudatused. Kui on sisse lülitatud abifunktsioon, ilmub mõneks sekundiks ekraanile funktsiooni nimetus.

Juhul, kui kasutate treeningprofiili, näete ka neljandat ekraani seadet.



Informatsioon teiste treeningu faaside aegsete ekraaniseadete kohta leiate peatüki Treeningprofiilide käivitamine alalõigust Treeningu faasid. Te võite valida, missugust informatsiooni kuvatakse randmevastuvõtja ekraani kolmele ekraanireale.

Te võite seadistada informatsiooni, mida kuvatakse keskmisele ja ülemisele ekraanireale mõõtmisreziimis või treeningu ajal.

Keskmisele ekraanireale kuvatava informatsiooni valimine

1. Vajutage nuppu Down soovitava informatsiooni kuvamiseks. Kui on sisse lülitatud Abifunktsioon, ilmub mõneks sekundiks ekraanile funktsiooni nimetus.

   Kui te vahetate kuvatavat informatsiooni keskmises ekraanireas, muutub ka ülemises ja alumises reas kuvatav informatsioon.

Ülemisele ekraanireale kuvatava informatsiooni valimine

2. Vajutage nuppu Up ja valige järgnevate seast: kellaaeg (Time), stopper (Sw), ringiaeg (Lp), taastumistempo (Rlx) või kalorikulu (Cal) (kui OwnCal funktsioon on sisse lülitatud).

Lisaks näete te veel ülemises reas ka oma taastumistempot graafilisel kujul. Taastumistempo näidu abil saate aru stressisituatsioonidest. Taastumistempo väärtused on väga individuaalsed, sellepärastu tuleb neid võrrelda oma taastumistempo lähtetasemega.

Püstkriips tähistab teie taastumistempo lähtetaset

Pinktidest koosnev tulp näitab teie taastumistempot lähtetasemega võrreldes. Kui teie taastumistempo on parem lähtetasemest, ulatub tulp paremale poole lähtetaseme joonest ja vastupidi.

Te ei saa kuvada sama informatsiooni nii ülemises kui ka keskmises ekraanireas, sest valik, mis on tehtud keskmise rea suhtes ei ole võimalik ülemise rea suhtes.

Alumisele ekraanireale kuvatava informatsiooni valimine

3. Vajutage ja hoidke all nuppu Down ja valige järgnevate seast: hetke südamelöögisagedus, keskmine südamelöögisagedus (avg) või protsent teie maksimaalsest südamelöögisagedusest (kui te olete sisestanud kogu kasutajainformatsiooni).

Alumises ekraanireas kuvatavat informatsiooni on võimalik muuta vaid siis, kui stopper on käivitatud.

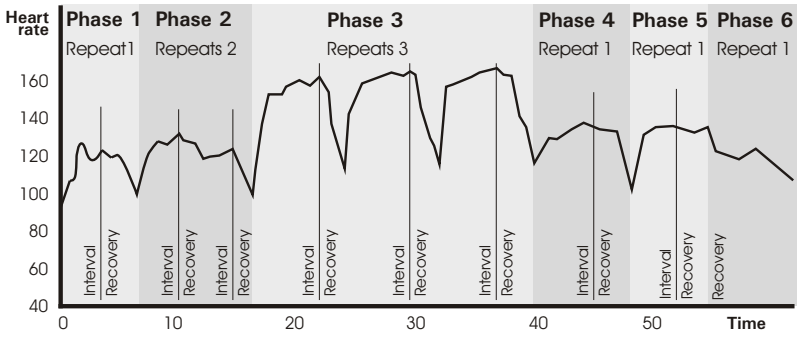
Stopperi nullimine

1. Peatage oma treening vajutades nuppu Stop.
2. Vajutage ja hoidke all nuppu Down, kuni stopper nullitakse. Ekraanile ilmunud ja vilkuma hakanud 'Reset' kustub. Vabastage nupp. Kui soovite nullida ka treeningprofiili stopperit korrake punktis 2 kirjeldatud tegevust.
3. Vajutage nuppu OK, et taaskäivitada stopper ja salvestamine. Kellaajareziimi naasmiseks vajutage ja hoidke all Stop nuppu. Stopperi nullimise tagajärjel juba salvestatud fail kustutakse.

Treeningprofiili käivitamine

1. Alustage kellaajareziimist. Vajutage nuppu OK, et liikuda mõõtmisreziimi.
2. Kui te soovite muuta treeningprofiili, vajutage ja hoidke all nuppu Up, kuni ilmub järgmine treeningprofiil (E1-E7). Vabastage nupp. Korrake tegevust seni, kuni ekraanile ilmub soovitav treeningmäärang.
3. Treeningu alustamiseks ja salvestamise alustamiseks eelnevalt seatud määranguga vajutage nuppu OK.

Treeningprofiili kasutamisel läbite kõik treeningu faasid automaatselt. Selleks, et kuulda tegevuse helisignaali treeningfaasi alguses ja lõpus, kontrollige, kas tegevuse ja nuppu vajutuse helisignaal on sisse lülitatud. Kui stopper käivitada, ilmub ekraanile , mis näitab, et tegemist on treeningprofiiliga. Peale intervalltreeningu lõppu läheb Polar S810 üle BasicUse treeningmäärangute kasutamise peale, kusjuures treeninginformatsioon salvestatakse treeningprofiiliga samasse treeningfaili.



Treeningu faasid

Iga treeningprofiil võib sisaldada kuni 6 eelnevalt seadistatavat treeningfaasi. Iga treeningfaas võib sisaldada kuni 30 intervalli ja taastumist, mis vahelduvad faasi jooksul.

Intervallid

1. *Kõigepealt*
Kontrollvahemiku 1 piirid (kui on seatud)

2. *Seejärel*
Vastavalt teie intervalltreeningu määrangutele: **A** käsitsi, **B** taimeril põhinev intervall, **C** südamelöögisagedusel põhinev intervall.

A. Käsitsi seatav intervall

Seatud intervallide arv. C tähistab jätkuvaid intervalle
Jooksva intervalli number .
Stopper
Treeningfaasi number

Või

B. Taimeril põhinev intervall

Taimer

Kui olete valinud taimeril põhinevad intervallid, lõpeb teie intervall siis, kui saab täis eelnevalt seatud aeg.

Või

C.Südamelöögisagedusel põhinev intervall

Vahe eelnevalt seatud südamelöögisageduse ja hetkesüdamelöögisageduse vahel.

Kui olete valinud südamelöögisagedusel põhinevad intervallid, lõpeb teie intervall siis, kui saavutate eelnevalt seatud südamelöögisageduse.

3. *Intervalli lõpus*
Intervalli kestus
Intervalli keskmine südamelöögisagedus

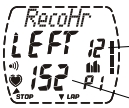
Kui intervall lõpeb, jätkab randmevastuvõtja automaatselt järgmise eelnevalt seatud funktsiooniga, taastumiskiiruse arvutamise funktsiooniga või lõdvestusfaasiga.

Taastumine

Järgneb: **A** ajal põhinev taastumise kiiruse arvutamise funktsioon või **B** südamelöögisagedusel põhinev taastumise kiiruse arvutamise funktsioon.

A. Ajal põhinev taastumise kiiruse arvutamine
Taastumistaimer.
Hetke südamelöögisagedus.

Või



B. Südamelöögisagedusel põhinev taastumise kiiruse arvutamine
Vahe eelnevalt seatud südamelöögisageduse ja hetkesüdamelöögisageduse vahel.
Hetke südamelöögisagedus.

Te kuulete kahte lühikest helisignaali, kui taastumise kiiruse arvutamise funktsioon lõpeb.

Taastumise lõpus.
Taastumise kestus.
Südamelöögisageduse vähenemine.

Viimase faasi lõppedes jätkab randmevastuvõtja automaatselt treeningu salvestamist BasicUse reziimis.

Intervalltreeningu katkestamine

1. Vajutage nuppu Stop treeningu peatamiseks.
2. Vajutage ja hoidke all nuppu Stop kellaajareziimi naasmiseks.

Või

Vajutage nuppu Stop. Ekraanile ilmub BasicUse. Te võite jätkata südamelöögisageduse mõõtmist selles reziimis (mõõtmisreziim) või jätkata treeningut BasicUse määrangutega seda salvestades vajutades nuppu OK. Korrake punkte 1 ja 2 kellaajareziimi naasmiseks.

Treenimine BasicSet määrangutega (E8)

Selles reziimis saate kasutada ka funktsioone, mis on kirjeldatud lõigus Funktsioonid treeningu salvestamise reziimis.

Taimerite käivitamine

Kui taimerid on sisse lülitatud, käivituvad nad automaatselt koos stopperi käivitamisega. Taimerid vahelduvad sellises järjekorras: taimer 1, taimer 2, taimer3, taimer 1, taimer 2, taimer 3 jne. Taimer 1 lõpus kuulete 1 helisignaali, taimer 2 lõpus 2 helisignaali ning taimer 3 lõpus 3 helisignaali. Taimerid peatuvad koos stopperi peatamisega.

Südamelöögisageduse kontrollvahemiku piiride vahetamine treeningu ajal

Vajutage ja hoidke all nuppu Up. Korrake seda kuni olete valinud sobiva kontrollvahemiku.

Taastumise kiiruse arvutamise funktsiooni käivitamine

Selleks, et alustada taastumise kiiruse arvutamist, vajutage ja hoidke all nuppu OK. Vastavalt teie seadistusele ilmub ekraani ülemisse ritta RecoHr või RecoTime. Vaadake peatüki Treeningprofiili käivitaminealalõiku Taastumise kiiruse arvutamise funktsioon, sealt leiate selgitused informatsiooni kohta, mida kuvatakse selle funktsiooni ajal. Peale treeningu kiiruse arvestust stopper peatub. Te võite treeningut jätkata vajutades nuppu OK. Kui te kasutate veelkord taastumise kiiruse arvutamise funktsiooni, kustub randmevastuvõtja mälust varem salvestatud taastumise kiiruse arvutamise funktsiooni tulemus.

Treeningu lõpetamine

1. Vajutage nuppu Stop treeningu peatamiseks.
2. Vajutage ja hoidke all nuppu Stop kuni ekraanile ilmub kellaajareziim. Teie poolt märgitud ringi- ja lõiguajad salvestuvad automaatselt treeningu lõpetamisel.

Nõuanded treeningu ajal kasutamiseks

Treeningu andmete salvestamissageduse vahetamine (RR, 5, 15, 60 sek)

Mõõtmisreziimis vajutage ja hoidke all nuppu Down. Vabastage nupp. Korrake niikaua, kuni ekraanile ilmub teie poolt soovitud salvestamissagedus.

Treeningtüübi muutmine (E0-E8)

Mõõtmisreziimis vajutage ja hoidke all nuppu Up. Vabastage nupp. Korrake seda tegevust niikaua, kuni ekraanile ilmub soovitav treeningtüüp või BasicUse.

Treeningprofiili intervalli või taastumise nullimine

Peatage treening vajutades nuppu Stop.

Nullige arvutus vajutades ja hoides all nuppu Down. Nullimise ajal ilmub ekraanile Reset Int? (=intervall) või Reset Reco? (=taastumine). Intervalli või taastumise kiiruse arvutamise taaskäivitamiseks vajutage nuppu OK, stopperi nullimiseks vajutage ja hoidke all nuppu Down.

Intervalli või taastumise kiiruse arvutamise katkestamine

Treeningprofiili ajal arvutuse katkestamiseks vajutage ja hoidke all nuppu OK. Automaatselt käivitatakse järgmine intervalltreeningu osa. Näiteks kui katkestate intervalli, algab seejärel taastumise kiiruse arvutamine (kui on sisse lülitatud).

Intervalltreeningu faasi katkestamine

Vajutage nuppu Stop faasi peatamiseks. Vajutage ja hoidke all nuppu OK. Käivitub intervalltreeningu järgmine faas. Kui on läbitud kõik faasid, järgneb treening BasicUse treeningseadetega.

Heart touch funktsioon

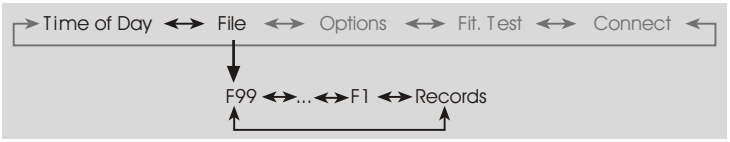
Heart touch funktsioon käivitub, kui te treeningu ajal toote randmevastuvõtja saatjal oleva Polari logo lähedale.
Heart touch funktsioon pakub kolme võimalust. Soovitud võimaluse võite seada Polar Precision Performance tarkvara abil:

- Kuvada kehtiva kontrollvahemiku piirid
- Vahetada kuvamisreziime intervalltreeningu puhul
- Märkida ringiaeg

Heart touch reziimi ajal lülitub taustvalgustus sisse mõneks sekundiks, kui olete selle treeningu jooksul eelnevalt kasutanud taustvalgustuse funktsiooni.

D. KUIDAS TAASESITADA TREENINGINFORMATSIOONI

Polar S810 alustab treeningu andmete mällu samaaegselt treeningreziimis stopperi käivitamisega. Salvestatud informatsiooni on võimalik taasesitada failreziimis. Failreziimis saate üle vaadata kuni 99 viimase treeningu faili ja arhiivifaili, mis sisaldab treeningute informatsiooni kogumina.



Teie esimeseks failiks on F1, seejärel F2 jne, kuni olete salvestanud maksimaalsed 99 faili. Suurem arv faili tähistuses tähendab hilisemat faili.

Osa informatsioonist vaheldub ekraanil automaatselt. Selleks, et kiirendada vaheldumist, vajutage nuppu OK. Näiteks kontrollvahemike informatsiooni või südamelöögisageduse informatsiooni puhul.

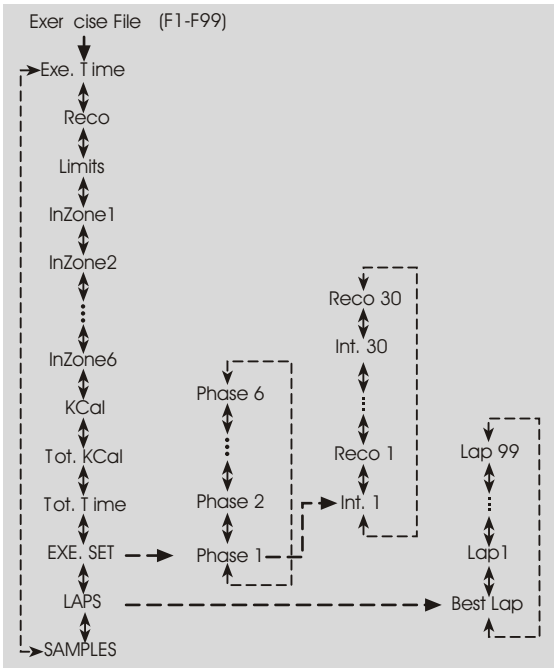
Treeningu fail

1. Kellaajareziimis liikuge üles või alla, kuni ekraanile ilmub FILE.
2. Vajutage nuppu OK failreziimi sisenemiseks. Ekraanile ilmub faili põhiline informatsioon.

Ekraanil vaheldub treeningu kuupäev ja kellaaeg.

3. Nuppude Up ja Down abil valige soovitud fail.
4. Vajutage nuppu OK faili taasesitamise alustamiseks. Ekraanile ilmub Exe. Time.

- Liikuge edasi ja tagasi faili sees nuppude Up ja Down abil.
- Vajutage nuppu OK faili sisenemiseks.
- Vajutage nuppu Stop eelmisele tasemele naasmiseks faili sees.
- Vajutage ja hoidke all nuppu Stop kellaajareziimi naasmiseks ükskõik millisest faili taasesitamise reziimist.



Treeningu kestus (Exe. Time)

Treeningu kestus on ajaperiood, mil te treenisite sisselülitatud stopperiga. Ekraanil vahelduvad teie treeningu keskmine, maksimaalne ja minimaalne südamelöögisagedus. Taasesituse jätkamiseks vajutage nuppu Up või Down.

BasicSet määrangutega treeningu taastumise kiiruse informatsioon (Reco)

Ajal põhinev taastumise kiiruse arvutamine
Taastumise pikkus
Südamelöögisageduse langus

Või

Südamelöögisageduse põhinev taastumise kiiruse arvutamine
Eelnevalt seatud südamelöögisageduse saavutamiseks kulunud aeg
Südamelöögisageduse langus

Kontrollvahemikud 1, 2 ja 3 (Limits 1 / Limits 2 / Limits 3)

Enne treeningut seatud kontrollvahemike piirid vahelduvad ekraanil.

Treeninguaeg, mil teie südamelöögisagedus oli kontrollvahemikus, samuti allpool ja ülevalpool kontrollvahemikku

Ekraanile ilmub treeninguaeg, mil teie südamelöögisagedus oli kontrollvahemikus (InZone), samuti allpool (Below) ja ülevalpool (Above) kontrollvahemikku.

Kalorikulu (KCal)

Ekraanile ilmub treeningu jooksul kulutatud kilokalorite näit.

Kogu kalorikulu (Tot. KCal)

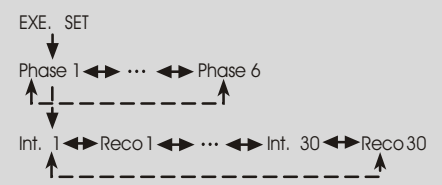
Ekraanile ilmub mitme treeningu kalorikulu alates eelmisest kogu kalorikulu näidu nullimisest. Selle funktsiooni abil võite hinnata treeningute summaarset hulka näiteks nädala jooksul.

Treeningute kogukestus (Tot. Time)

Ekraanile ilmub mitme treeningu kogukestus alates eelmisest treeningu kogukestuse näidu nullimisest. Selle funktsiooni abil võite hinnata treeningute summaarset kestust näiteks nädala jooksul.

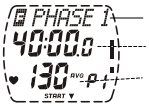
Teie treeningute kogukestust näidatakse tundides ja minutites kuni 99 tunni ja 59 minutini. Seejärel (100 h - 9999 h) näidatakse treeningute kogukestust tundides.

Treeningu informatsioon treeningprofiili kasutamisel (EXE. SET)



Alustage, kui ekraanil on EXE. SET.
Treeningu kestus
Profiili number

1. Vajutage nuppu OK intervalltreeningu informatsiooni taasesitamise alustamiseks.
2. Liikuge nuppude Up ja Down abil üles või alla faasdei treeninginformatsiooni taasesitamiseks.



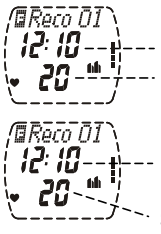
Faasi number
Faasi kestus
Intervallide ja taastumiste keskmine südamelöögisagedus

3. Treeninginformatsiooni taasesitamise eelmisele tasemele naasmiseks vajutage nuppu Stop ja jätke vahele punktid 4 ja 5 või detailsema faaside treeninginformatsiooni vaatamiseks vajutage nuppu OK.

4. Nuppude Up ja Down abil liikuge intervallide ja taastumisperioodide vahel.

Intervalli informatsioon

Taastumise kiiruse informatsioon



Ajal põhinev taastumise kiiruse arvutamine
Taastumise kestus
Südamelöögisageduse langus

Või

Südamelöögisagedusel põhinev taastumise kiiruse arvutamine
Eelnevalt seatud südamelöögisageduse saavutamiseks kulunud aeg
Südamelöögisageduse langus

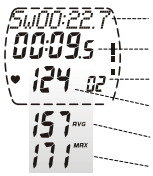
5. Treeninginformatsiooni taasesitamiseks teiste faaside kohta vajutage nuppu Stop. Treeninginformatsiooni taasestiamise jätkamiseks (näiteks ringiaegade vaatamiseks) vajutage nuppu Stop kaks korda.

Informatsioon ringide kohta (LAPS)

Alustage, kui ekraanil on LAPS.

1. Vajutage nuppu OK informatsiooni taasesitamiseks.
2. Nuppude Up ja Down abil liikuge järgmise informatsiooni juurde:

Parim ringiaeg
Lühima ringi kestus
Parima ringi number
Parima ringi informatsiooni kuvamiseks peab olema märgitud vähemalt 3 ringiaega. Parimaks ringiks ei või olla viimane ring.



Ringiajad
Lõiguaeg
Ringiaeg
Ringi number
Südamelöögisagedus ringi lõpus.
Ringi keskmine ja
maksimaalne südamelöögisagedus.

Vajutage nuppu Stop ringiaegade informatsiooni taasesitamise reziimist väljumiseks.

Salvestatud südamelöögisageduse näidud

Alustage, kui ekraanil on SAMPLES.

1. Vajutage nuppu OK südamelöögisageduse näitude taasesitamise alustamiseks. Ekraanile ilmub südamelöökidevaheline aeg (RR) millisekundites või näidu number, kui salvestamissagedus RR ei olnud kasutusel, samuti salvestamise aeg ning südamelöögisagedus löökidena minutis.
2. Näitude vaatamiseks liikuge nuppude Up ja Down abil. Vajutage ja hoidke all nuppu Stop kellaajareziimi naasmiseks.

Arhiivifail

Informatsiooni uuendatakse vastavalt treeninginformatsiooni salvestamisele failidesse.

1. Kellaajareziimis liikuge üles või alla, kuni ekraanile ilmub FILE.
2. Vajutage nuppu OK failreziimi sisenemiseks.
3. Nuppude Up ja Down abil valige Records.
4. Valiku kinnitamiseks vajutage nuppu OK. Ekraanile ilmub Tot. KCal ning kogu kalorikulu väärtus.
5. Liikudes nuppude Up ja Down abil üles või alla näete treeningute kogukestuse väärtust. Te võite naasta kellaajareziimi vajutades ja hoides all nuppu Stop. Samuti võite jätkata, alustades kogu kalorikulu ja kogu treeningukestuse nullimist.

Kogu kalorikulu (Tot. Kcal) ja treeningute kogukestuse (Tot. Time) näitude nullimine

Kogu kalorikulu ja treeningute kogukestuse näite nullides ei ole hiljem võimalik eelnevalt salvestatud näitusid taasesitada.

Alustage, kui ekraanil on Tot. KCal või Tot. Time.

1. Vajutage nuppu OK soovitava kogunäidu nullimise alustamiseks. Ekraanile ilmub Reset ja viimane näit hakkab vilkuma.

2. Vajutage ja hoidke all Down nuppu. Ekraanil hakkab vilkuma Reset. Te võite veel loobuda näidu nullimisest vabastades nupu enne, kui toimub nullimine. Kui te olete kindel, et soovite näitu nullida, hoidke nuppu all kuni näit on nullitud. Vabastage nupp.
3. Vajutage nuppu Stop näidu nullimise reziimist väljumiseks. Vajutage ja hoidke all nuppu Stop kellaajareziimi naasmiseks.

Faili kustutamine

1. Kellaajareziimis liikuge üles või alla, kuni ekraanile ilmub FILE.
2. Vajutage nuppu OK failreziimi sisenemiseks.
3. Nuppude Up ja Down abil valige soovitud fail. Vajutage ja hoidke all nuppu Signal/Light. Ekraanile ilmub DELETE FILE ja faili number.
4. Vajutage nuppu OK. Seejärel kontrollitakse, kas olete oma soovis kindel (Are you sure).
5. Vajutage nuppu OK soovitud faili kustutamiseks.
6. Vajutage nuppu Stop failist väljumiseks. Ekraanile ilmub Wait. Randmevastuvõtja korraldab ümber failid. See võib aega võtta mõned sekundid.
7. Vajutage veelkord nuppu Stop kellaajareziimi naasmiseks.

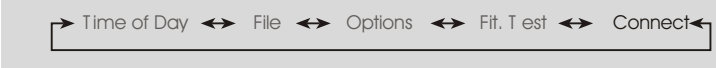
Kõigi failide kustutamine

1. Kellaajareziimis liikuge üles või alla, kuni ekraanile ilmub FILE.
2. Vajutage ja hoidke all nuppu Signal/Light.
3. Vajutage nuppu OK. Seejärel kontrollitakse, kas soovite kustutada kõiki faile (Are you sure).
4. Vajutage nuppu OK soovitud faili kustutamiseks.
5. Vajutage nuppu Stop kellaajareziimi naasmiseks.

E. ÜHENDUS ARVUTIGA

Polar S810 ja personaalarvuti vahel on võimalik kahepoolne side. Polar Precision Performance tarkvara abil on treeningu andmeid lihtne analüüsida. Treeningute salvestamine võimaldab treeninguid paremini plaanida. Seadete käsitsi sisestamise asemel on võimalik neid arvutist randmevastuvõtjasse üle kanda.

Seejärel on võimalik seaded arvutitarkvara abil lukustada. Seadeid ei saa siis randmevastuvõtja nuppudele vajutades teha. Seaded saab taas lubada arvutitarkvara abil.



Treeninginformatsiooni ülekanne randmevastuvõtjast arvutisse

1. Käivitage tarkvara.
2. Ühendage Polar IR Interface arvuti jadaliidesega (RS-232).
3. Kellaajareziimis liikuge nuppude Up ja Down abil üles või alla, kuni ekraanile ilmub CONNECT.
4. Suunake vastuvõtjal olev infrapunaliidese ekraan interfeisi infrapunaliidese ekraani vastu. Maksimaalne infrapunaülekande kaugus on 15 cm ning kõrvalekalle ristisuunast mitte enam kui 15°.

5. Käivitaga tarkvara andmete ülekande funktsioon. Nüüd peaks randmevastuvõtja alustama andmete ülekannet arvutisse. Randmevastuvõtja naaseb automaatselt kellaajareziimi.

Andmete ülekannet on võimalik katkestada vajutades nupule Stop. Ekraanile ilmub CONNECT.

! Selleks, et üle kanda treeninginformatsiooni infrapunaülekande abil ning analüüsida seda Polar Precision Performance tarkvara abil (alates versioonist 3.0), läheb teil vaja Polar IR Interface'ii, välja arvatud juhul, kui teie arvutil on infrapunaport ja kasutate operatsioonisüsteemi Windows 95.

Seadete ülekanne arvutist randmevastuvõtjale

Polar S810 võimaldab teil eelnevalt ette valmistada seaded Polar Precision Performance abil. Tarkvara abil on teil võimalik seada järgmisi funktsioone:

- kasutaja ID, kasutaja nimi või logo kasutaja kergemaks äratundmiseks, kui vastuvõtjat kasutavad mitu inimest
- heart touch funktsioon, mille kasutamisel on treeningu ajal võimalik kergemini kontrollida kontrollvahemiku piire, märkida ringiaegu või vahetada ekraanil kuvatavat informatsiooni
- 7 meeldetuletuse nime ja aja seadmine
- seadete tegemise keelamise sisse- ja väljalülitamine

Seadete ülekanne arvutist randmevastuvõtjasse on võimalik infrapunaühenduse abil või kasutades Polar UpLink funktsiooni, mis toimib heli abil. Infrapunaühenduse abil seadete ülekande korral juhenduge eelmises lõigus sisalduvast, Polar UpLinki kasutamisel toimige järgnevalt:

1. Käivitage tarkvara.
2. Kui vastuvõtja on kellaajareziimis, liikuge üles või alla, kuni ekraanile ilmub CONNECT.
3. Asetage randmevastuvõtja kõlarist mitte kaugemale kui 10 cm.
4. Käivitage tarkvara andmete randmevastuvõtjale ülekandmise funktsioon.
5. Randmevastuvõtja alustab automaatselt andmete vastuvõttu, millele vihjavad ka ekraanile ilmuvad UpLink ja COM ning kõrge pirisev heli. Andmete ülekande järel naaseb randmevastuvõtja kellajareziimi.

Kui andmete ülekanne ei õnnestunud, tooge randmevastuvõtja kõlarile lähemale või suurendage helitugevust.

Andmete ülekannet on võimalik katkestada vajutades nupule Stop. Ekraanile ilmub "Failed" ja CONNECT.

! Selleks, et oleks võimalik arvutist andmeid üle kanda randmevastuvõtjale Polar Precision Performance tarkvara abil, vajate te personaalarvutit, millel on SoundBlaster-ühilduv helikaart ning kõlarid või kõrvaklapid.

F. POLAR FITNESS TEST

Polar Fitness Test on kerge, turvaline ja kiire viis teie maksimaalse aeroobse võimekuse hindamiseks ja ennustatava maksimaalse südamelöögisageduse teadasaamiseks. Polar Fitness Testi sihtrühmaks on terved täiskasvanud inimesed.

OwnIndex

OwnIndex on näit, mida võib võrrelda maksimaalse hapnikutarbimisega, mis on levinud aeroobse võimekuse näitaja. Südame-veresoonkonna (aeroobne) võimekus näitab kuivõrd hästi saab süda ja vereringeelundkond hakkama hapniku transportimise ja kasutamisega teie kehas. Mida tugevam on teie süda ja mida efektiivsemalt ta töötab, seda parem on teie aeroobne võimekus. VO_{2max} on hea näitaja kirjeldamaks võistlussuutlikkust vastupidavusspordialade puhul.

Kui te soovite parandada aeroobset võimekust, kulub keskmiselt 6 nädalat, et tekiksid muutused OwnIndexi osas. Vähem treeninud inimesed märkavad progressi kiiremini, hästitreenitud inimestel võtab edasine progress rohkem aega. Mida parem on inimese kehaline ettevalmistus, seda väiksem on võimalik OwnIndexi muutus.

Südame-veresoonkonna võimekust on kõige paremini võimalik parandada treeningu abil, mis hõlmab suuri lihasgruppe. Sellisteks spordialadeks on käimine, jooksmine, ujumine, sõudmine, uisutamine, suusatamine ja jalgrattasport.

Oma kehalise võimekuse jälgimise alustamiseks mõõtke oma OwnIndexit mitu korda esimese kahe nädala jooksul, et leida baasväärtus. Seejärel korrake testi umbes 1 kord kuus. OwnIndex põhineb südamelöögisagedusel rahuolekus, südamelöögisageduse muutlikkusel rahuolekus, vanusel, sool, pikkusel, kehakaalul ja enese poolt kehalisele aktiivsusele hinnangu andmisel.

Ennustatav maksimaalne südamelöögisagedus HR_{max}-p

HR_{max}-p määratakse samal ajal Polar Fitness Testiga.

HR_{max}-p väärtus ennustab teie maksimaalset südamelöögisagedust täpsemalt kui vanusel põhineva valemi põhjal arvutatu (220 - vanus). Vanusel põhinev arvutus annab vaid ligikaudse väärtuse ega ole täpne, eriti nende inimeste puhul, kes on treeninud pikema aja jooksul ning vanemate inimeste puhul. Kõige täpsem maksimaalse südamelöögisageduse väärtus saadakse kliinilise testi käigus (jooksurajal või veloergomeetril), mille viib läbi kardioloog või spordiarst.

Teie maksimaalne südamelöögisagedus võib muutuda mõningal määral vastavalt teie kehalisele võimekusele. Regulaarne vastupidavust arendav treening reeglina vähendab maksimaalset südamelöögisagedust. Samuti võib tekkida vahe sellest, missuguse spordialaga te tegelete. Näiteks HR_{max} jooksjal > HR_{max} jalgratturil > HR_{max} ujujal.

HR_{max}-p annab teile võimaluse seada treeningu intensiivsust protsendina maksimaalsest südamelöögisagedusest ja jälgida maksimaalse südamelöögisageduse muutust treeningu tagajärjel ilma väsitava maksimaalse pingutuse testita. HR_{max}-p põhineb südamelöögisagedusel rahuolekus, südamelöögisageduse muutlikkusel rahuolekus, vanusel, sool, pikkusel, kehakaalul ja maksimaalse hapnikutarbimise näidul VO_{2max} (mõõdetud või ennustatav). Kõige täpsema HR_{max}-p väärtuse saab kliiniliselt mõõdetud VO_{2max} väärtuse sisestamisel randmevastuvõtjasse.

Fitness Testi seaded

Selleks, oleks võimalik läbi viia Polar Fitness Testi, peate te tegema järgmised seaded Seadete reziimis:

- Sisestama oma kasutajainformatsiooni ja kehalise aktiivsuse taseme.
- Lülitama sisse Polar Fitness Testi.
- Lülitama sisse HRmax-p funktsiooni, kui soovite teada saada ennustatavat maksimaalset südamelöögisagedust.

Testi läbiviimine

Et testi tulemused oleksid usaldusväärsed, tuleb kinni pidada järgmistest tingimustest:

- Te peate olema lõdvestunud ja rahulik.
- Test võib aset leida ükskõik kus - kodus, tööl, terviseklubis - tingimusel, et tegemist on rahuliku keskkonnaga. Kosta ei tohiks helisid (näiteks telerist, raadiost, telefonist) ega teiste inimeste kõnet.
- Üritage hoida testimispaika, kellaaega ja ümbritsevaid tingimusi samana juhul, kui kordate testi.
- Hoiduge tugevast einest ja suitsetamisest 2-3 tundi enne testimist.
- Hoiduge raskest kehalisest pingutusest, alkoholi pruukimisest ja farmakoloogiliste stimulantide tarvitamisest testimispäevala ja sellele eelneval päeval.

1. Kellaajareziimis liikuge nuppude Up ja Down abil menüüd pidi üles või alla kuni ekraanile ilmub FIT. TEST. Kui te ei leia Fitness Test reziimi, kontrollige, kas see funktsioon on seadete reziimis sisse lülitatud.
2. Vajutage nuppu OK Fitness Test reziimi sisenemiseks. Ekraanile ilmub teie viimane OwnIndex ja viimase testi läbiviimise kuupäev.
3. Liikuge nuppude Up ja Down abil üles või alla HR_{max}-p väärtuse ja viimase testimise kuupäeva vaatamiseks.
4. **Heitke pikali ning lõdvestuge** 1-3 minuti jooksul enne testi.

Testi alustamine

Testi läbiviimiseks kulub 3-5 minutit.

5. Vajutage nuppu OK testi alustamiseks. Randmevastuvõtja alustab südamelöögisageduse signaali otsingut. Ekraanile ilmub TEST ON ja teie südamelöögisagedus.
6. Lamage lõdvestunult. Hoidke käsi keha kõrval ja hoiduge keha liigutamast. Ärge suhelge teiste inimestega.
7. Teie uus OwnIndex ja testimiskuupäev ilmuvad ekraanile.
8. Kui HR_{max}-p on sisse lülitatud: Liikuge nuppude Up ja Down abil üles või alla HR_{max}-p tulemuse ja testimiskuupäeva vaatamiseks.

Fitness Test helisignaali sisse- ja väljalülitamine

Helisignaal informeerib teid testi lõppemisest, kui ekraanil on helisignaali indikaator •)) .

- Helisignaali sisse- või väljalülitamiseks testi eel või ajal vajutage ja hoidke all nuppu Signal/Light.

Testi katkestamine

- Te võite testi katkestada igal hetkell vajutades nuppu Stop. Ekraanile ilmub mõneks sekundiks Failed TEST. Viimast OwnIndexit ja HR_{max}-p väärtust ei asendata.

Kui randmevastuvõtjal ei õnnestu saada signaali saatjalt, test ebaõnnestub. Kontrollige, et saatja elektroodid oleksid niisked ning elastne rihm piisavalt tihedalt ümber keha.

OwnIndexi ja HR_{max}-p uuendamine

Te võite uuendada OwnIndexi ja HR_{max}-p väärtusi seadete reziimis kasutajainformatsiooni all. Kui te uuendate neid väärtusi regulaarselt, saate täpsema informatsiooni kalorikulu ja oma hetkesüdamelöögisageduse protsentuaalse suhte kohta maksimaalsesse südamelöögisagedusse.

1. Kellaajareziimis liikuge Up ja Down nupu abil menüüd pidi üles või alla kuni ekraanile ilmub FIT. TEST.
2. Vajutage nuppu OK Fitness Test reziimi sisenemiseks.
3. Liikuge nuppude Up ja Down abil üles või alla, kuni ekraanile ilmub Update USER SET. See kiri ilmub ekraanile, kui te ei ole veel viimase testi tulemusi uuendanud.
4. Vajutage nuppu OK OwnIndexi ja HR_{max}-p väärtuste uuendamiseks.
5. Kellaajareziimi naasmiseks vajutage ja hoidke all nuppu Stop.

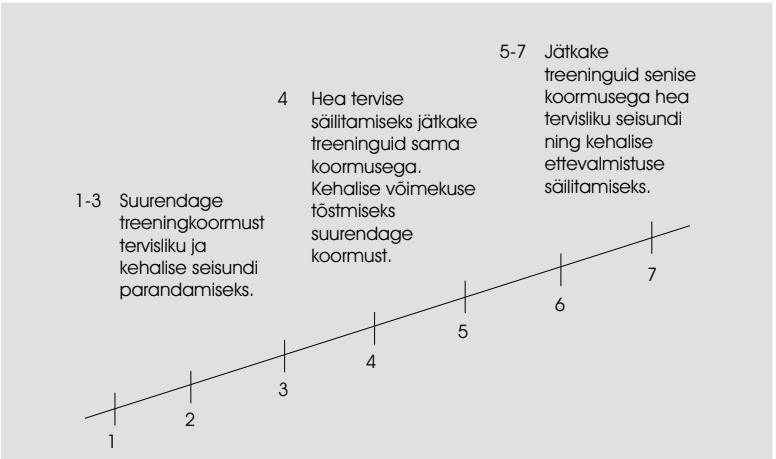
! Teie maksimaalse südamelöögisageduse väärtus uuendatakse, kui HR_{max}-p funktsioon on sisse lülitatud.

Polar Fitness Testi tulemus, teie OwnIndex on palju ilmekam, kui te saate seda võrrelda oma eelmiste tulemustega ja märgata muutusi. OwnIndexit saab võrrelda ka ealiste ja sooliste standarditega. Leidke tabelist oma OwnIndexi väärtus vastavalt soole ja vanusele, nii saate hinnata oma kehalist võimekust võrreldes teiste samaealiste meeste või naistega.

	Vanus aastates	**1** väga halb	**2** halb	**3** rahuldav	**4** keskmine	**5** hea	**6** väga hea	**7** suure-pärane
MEHED	20-24	<32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
	25-29	<31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
	30-34	<29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
	35-39	<28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
	40-44	<26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
	45-49	<25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
	50-54	<24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
	55-59	<22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
	60-65	<21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40
NAISED	20-24	<27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
	25-29	<26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
	30-34	<25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
	35-39	<24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
	40-44	<22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
	45-49	<21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
	50-54	<19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
	55-59	<18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
	60-65	<16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

Klassifikatsioon põhineb 62 USAs, Kanadas ja 7 Euroopa riigis läbi viidud maksimaalse hapnikutarbimise uuringu põhjal koostatud ülevaatel. Shvartz E, Reihold RC: Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

Erinevate võimekuse klasside jaoks soovitame järgmist:


1-3 Suurendage treeningkoormust tervisliku ja kehalise seisundi parandamiseks.
4 Hea tervise säilitamiseks jätkake treeninguid sama koormusega. Kehalise võimekuse tõstmiseks suurendage koormust.
5-7 Jätkake treeninguid senise koormusega hea tervisliku seisundi ning kehalise ettevalmistuse säilitamiseks.
1
2
3
4
5
6
7

Vastupidavusalade tippsportlastel ületab OwnIndexi väärtus meestel 70 ja naistel 60. Olümpiatasemel sportlased saavutavad OwnIndexi väärtuseks umbes 95. OwnIndexi väärtus on kõige suurem nende alade sportlastel, kelle treeningud hõlmavad suurte lihasgruppide tööd, näiteks murdmaasuusatamine ja jalgrattasport.

G. HOOLDUS JA KORRASHOID

Südamelöögisageduse monitor Polar on suurepärase disainiga meisterlikult valmistatud kõrgtehnoloogiline seade, mida tuleb käsitseda ettevaatlikult. Järgnevad soovitused aitavad teil garantiikohustusi täita ja toodet paljude aastate vältel kasutada.

Südamelöögisageduse monitori hooldus

- Peale kasutamist puhastage saatjat regulaarselt vee ja seebiga. Kuivatage saatja korralikult peale puhastamist pehme käterätikuga.
- Ärge kunagi pange saatjat niiskena hoiule. Higi ja niiskus hoiavad elektroodid märjana ja saatja aktiveerituna, mis lühendab patarei tööiga.
- Hoidke südamelöögisageduse monitori jahedas ja kuivas kohas. Ärge hoidke seda õhku mitteläbilaskvast materjalist ümbrises, nagu kile- või spordikotis, kui see on niiske.
- Ärge venitage ega murdke saatjat. See võib kahjustada elektroode.
- Ärge kuivatage saatjat muul moel kui käterätikuga. Jõuline käsitsemine võib kahjustada elektroode.
- Kaitske südamelöögisageduse monitori külma (alla -10°C) ja kuuma (üle 50°C) eest.
- Ärge jätke südamelöögisageduse monitori pikaks ajaks otsese päikesevalguse kätte, näiteks autosse.

Patareid

Polari saatja T61

Polari saatja patarei keskmine hinnatav tööiga on 2500 kasutustundi. Saatja vahetamiseks võtke ühendust Polari müüjaga. Polar töötleb kasutatud saatjad ümber.

Polar S810 randmevastuvõtja

Randmevastuvõtja patarei keskmine hinnatav tööiga tavalise kasutamise juures (2 tundi päevas, 7 päeva nädalas) on 1 aasta. Pöörake tähelepanu sellele, et ülemäärasel taustvalguse ja helisignaalide kasutamisel tühjeneb patarei kiiremini. Ärge avage Polari randmevastuvõtjat ise. Veekindluse ja vastavate hooldusmaterjalide kasutamise tagamiseks võib randmevastuvõtja patareid vahetada vaid Polari poolt volitatud isik. Samaaegselt soovitatakse läbi viia ka südamelöögisageduse monitori täielik perioodiline kontroll.

Teenindus

Juhul, kui Teie südamelöögisageduse monitor vajab remonti või teenindust, pöörduge Polari müüja poole, kes toimetab südamelöögisageduse monitori Polari volitatud teeninduskeskusesse.

! Pärast remonti volitamata teeninduskeskuses ei pruugi randmevastuvõtja olla veekindel.

H. ETTEVAATUSABINÕUD

Südamelöögisageduse monitori Polar S810 kasutamine veekeskkonnas

Südamelöögisageduse monitor Polar S810 on veekindel kuni 50 meetri sügavuseni.

Südamelöögisageduse mõõtmine vees on tehniliselt keeruline järgmistel põhjustel:

- Suure kloorisisaldusega basseinivesi ja merevesi võivad olla hea juhtivusega, põhjustades saatja elektroodide lühisesse sattumise, mille tagajärjel ei ole saatja enam võimeline EKG-signaale leidma.
- Vette hüppamisel või jõuliste liigutuste tõttu võistluse ajal võib muutuda saatja asukoht ning see ei ole enam võimeline EKG-signaali leidma.
- EKG-signaali tugevus on individuaalne, sõltudes kudede koostisest. Südamelöögisageduse mõõtmisel veekeskkonnas esineb probleeme tunduvalt sagedamini kui selle muude kasutuste korral.

Südamelöögisageduse monitor ja häired selle töös

Elektromagnetilised häired

Elektromagnetilisi häireid võivad põhjustada kõrgepingeliinid, valgusfoorid, elektri õhuliinid, televiisorid, automootorid, rattakompuutrid, elektrimootoriga treeningvarustus, mobiiltelefonid või metallidetektori väravate läbimine.

Ülekoste

Kodeerimata ülekande korral tunneb randmevastuvõtja saatja signaalid ära 1 meetri raadiuses. Enam kui ühelt saatjalt pärinevate kodeerimata signaalide samaaegne vastuvõtmine võib olla ebakorrektsete näitude põhjuseks.

Treeningvarustus

Häireid südamelöögisageduse monitori töös võivad põhjustada ka juhuslikud elektrilised signaalid, mille allikaks võivad olla treeningvarustus või selle elektroonilised või elektrilised komponendid, nagu LED-ekraanid, mootorid ja elektrilised pidurid. Vältimaks selliseid probleeme, proovige muuta saatja ja vastuvõtja asukohta või toimige järgnevalt:

1. Eemaldage saatja rindkerelt ja kasutage treeningvarustust nagu tavaliselt.
2. Liigutage randmevastuvõtjat ringi seni, kuni leiate ala, kus ekraanil puudub väärnäit või vilkuv südame sümbol. Häireid esineb tavaliselt kõige rohkem treeningvarustuse ekraani ees, ekraanist paremal ja vasakul pool on suhteliselt häirevaba.
3. Kinnitage saatja uuesti ümber rindkere ja hoidke randmevastuvõtja häirevabas alas.

4. Kui südamelöögisageduse monitor ei tööta ikka koos treeningvarustusega, ei sobi viimast koos juhtmeta südamelöögisageduse monitoriga kasutada.

Riskide vähendamine Polari südamelöögisageduse monitoriga treenimisel

Treenimine võib kanda endas riski, eriti nende jaoks, kes seni on olnud istuva eluviisiga. Riski vähendamiseks järgige neid nõuandeid:

Konsulteerige oma perearstiga enne regulaarse treeningu alustamist:

- kui te olete üle 40 aasta vana ja ei ole tegelenud regulaarse kehalise treeninguga viimase 5 aasta jooksul
- kui te suitsetate
- kui teil on kõrgenenud vererõhk
- kui teil on kõrgenenud verekolesterool
- ikui teil on haiguse märke või sümptomeid
- kui te taastute raskest haigusest või ravist, näiteks operatsioonist
- kui te kasutate südamestimulaatorit või teile on implanteeritud mõni muu elektrooniline seade.

Pange tähele, et lisaks treeningu intensiivsusele mõjutavad südamelöögisagedust südame, vereringe, astma ja hingamisteede ravimid, samuti mõned energiajoogid, alkohol ja nikotiin.

On tähtis, et te oleksite tähelepanelik oma keha reaktsioonide suhtes kehalisele koormusele. Kui te tunnete tavapärase treeningintensiivsuse kohta ootamatut valu või väsimust, on soovitav treening katkestada või jätkata madalama intensiivsusega.

Kui teil on allergia **nahaga kokkupuutuvate ainete** suhtes, kontrollige, ega need pole märgitud Tehniliste andmete peatükis Polari südamelöögisageduse monitoris kasutatavate materjalide nimekirjas. Polari saatjat on soovitav kanda elektroodidega vastu puhast nahka, et tagada saatja tõrgeteta töö. Sellegipoolest, kui te soovite kanda Polari saatjat särgi peal, niisutage särki korralikult kohtades, mis jäävad elektroodide alla.

Märkus inimestele, kellele on paigaldatud südamestimulaator või muu elektrooniline seade.

Südamestimulaatoriga inimesed võivad südamelöögisageduse monitori kasutada omal vastutusel. Enne selle kasutuselevõtmist soovitame me arsti järelevalve all läbi viia kasutustest selleks, et tagada stimulaatori ja südamelöögisageduse monitori kooskasutamise ohutus ja töö usaldusväärsus.

I. KORDUMA KIPPUVAD KÜSIMUSED

Mida teha kui …

… ma ei tea millisel seadetetasemel ma asun seadete või failreziimis?

Vajutage ja hoidke all nuppu Stop, kuni ekraanile ilmub kellaaeg.

… ma ei leia eelmise treeningu faili?

Võib-olla kasutasite te vaid mõõtmisreziimi, mille puhul salvestamist ei toimu. Treeningu salvestamiseks peate käivitama stopperi, vajutades mõõtmisreziimis nuppu OK.

… ma ei leia kulutatud kalorite hulka oma treeningfailist?

Kontrollige, kas olete sisestanud kogu kasutajainformatsiooni ja sisse lülitanud OwnCal funktsiooni. Kontrollige, kas teie südamelöögisagedus ületas 90 lööki minutis või 60% maksimaalsest südamelöögisagedusest treeningu ajal.

… ma ei saa sisse lülitada funktsiooni HR_{max}-p?

Kontrollige, kas olete sisestanud kogu kasutajainformatsiooni ja sisse lülitanud Fitness Testi enne HR_{max}-p sisselülitamist.

… puudub südamelöögisageduse näit (- -)

1. Kontrollige, kas saatja elektroodid on niisutatud ja te kannate saatjat õigesti.
2. Kontrollige, ega saatja ei ole määrdunud.
3. Kontrollige, ega teie lähedal ei ole teisi südamelöögisageduse monitori kasutajat, kõrgepingeliine, telereid, mobiiltelefone ega teisi elektromagnetiliste häirete allikaid.
4. On teil olnud südamehaigusi, mis on muutnud teie EKG vormi? Sel juhul konsulteerige arstiga.

… koodiotsing ebaõnnestus. Südame sümbolit ümbritsev raam kustub. Tooge vastuvõtja saatja Polari logo lähedale. Vastuvõtja alustab uuesti südamelöögisageduse signaali otsinguid. Kui koodiotsing ikkagi ebaõnnestub, kuid ekraanile ilmub teie südamelöögisagedus ja ilma raamita südame sümbol, võite te treeningut alustada võttes arvesse, et südamelöögisageduse näitu võivad segada teised südamelöögisageduse monitorid.

… südame sümbol vilgub korrapäratult?

1. Kontrollige, ega südamelöögisageduse monitor ei ole kaugemal kui 1 meeter saatjast.
2. Kontrollige, ega elastne kummirihm ei ole treeningu käigus järele andnud.
3. Kontrollige, kas saatja elektroodid on niisked.
4. Kontrollige, ega 1 meetri ulatuses saatjast ei ole teisi südamelöögisageduse monitore.
5. Ebaregulaarset vilkumist võib põhjustada südame arütmia. Sel juhul konsulteerige palun oma perearstiga.

… teine südamelöögisageduse monitoriga sportlane põhjustab ülekostet?

Teie treeningpartneril võib olla sama ülekandekood kui teil. Toimige järgnevalt:

Eemalduge treeningpartnerist ja jätkake treeningut nagu tavaliselt.

Või

1. Eemaldage saatja rindkere ümbert 30 sekundiks. Eemalduge treeningpartnerist.
2. Kinnitage saatja ümber rindkere ning tooge randmevastuvõtja saatja Polari logo lähedale. Randmevastuvõtja alustab saatja südamelöögisageduse signaali otsinguid. Jätkake treeningut.

… südamelöögisageduse näit muutub korrapäratuks või väga kõrgeks?

Te olete sattunud tugeva elektromagnetilise signaali levipiirkonda, mis põhjustab korrapäratut südamelöögisageduse näitu. Kontrollige oma ümbrust ning liikuge signaali allikast eemale.

… ekraan on tühi või tuhmumas?

Kui ekraan on tühi, lülitage randmevastuvõtja sisse vajutades nuppu OK kaks korda, mille järel ekraanile ilmub kellaaeg. Esimene märk tühjenevast patareist on ekraanile ilmuv patarei sümbol. Samuti muutuvad numbrid tuhmimaks, kui kasutada taustvalgustust. Laske patareisid kontrollida.

… vastuvõtja ei reageeri nupuvajutustele?

Taastage Polari südamelöögisageduse monitori tehaseseaded. Tehaseseadete taastamine nullib kella seaded. Kasutajainformatsiooni ja mõõtmise seadeid ei nullita.

1. Vajutage pastapliiatsi otsaga RESET nuppu. Ekraan täitub numbritega. Kui te ei vajuta ühe minuti jooksul ühtegi nuppu, ilmub ekraanile kellaaeg.
2. Vajutage üks kord ükskõik millist neljast nupust. Ekraanile ilmub kellaaeg.

… on vaja vahetada randmevastuvõtja patarei?

Meie soovitame kõik hooldustööd teha Polari volitatud teeninduskeskuses. See on vajalik garantii säilitamiseks, mis kaotab kehtivuse Polari poolt volitamata isiku poolt remonditööde teostamisel. Polari teeninduskeskuses testitakse teie südamelöögisageduse monitori veekindlust peale patareivahetust ja viiakse läbi südamelöögisageduse monitori täielik perioodiline kontroll.

… andmete ülekanne randmevastuvõtjalt arvutisse ebaõnnestus

1. Kontrollige randmevastuvõtja ja interfeisi vastastikust asendit.
2. Kontrollige, et läheduses ei oleks eredat valguseallikat, probleemiks võib olla ka aknast sissepaistev valgus.
3. Kontrollige, et randmevastuvõtja ja interfeisi infrapunaliideste ekraanide vahel ei oleks takistusi.

J. TEHNILINE INFORMATSIOON

Polari südamelöögisageduse monitor on mõeldud füsioloogilise pinge määra ja sportimise või treenimise intensiivsuse astme esitamiseks. Teistsugust kasutamist pole ette nähtud ega eeldatud. Südamelöögisageduse esitatakse numbriliselt südamelöökide arvuna minutis.

Polari saatja

Patarei tüüp:	Sisseehitatud liitiumpatarei
Patarei tööiga:	Keskmiselt 2500 kasutustundi
Töötemperatuur:	-10°C kuni +50°C
Materjal:	Polüuretaan

Polari elastne rihm

Pannalde materjal:	Polüuretaan
Rihma materjal::	Nailon, polüester ja naturaalkumm, sealhulgas väheses koguses lateksit

Randmevastuvõtja

Patarei tüüp:	CR 2430
Patarei tööiga:	Keskmiselt 2 aastat (2 t päevas. 7 p nädalas)
Töötemperatuur:	-10°C kuni +50°C
Veekindlus:	kuni 50 meetrit
Rihma materjal:	Polüuretaan

Tagakaas ja rihma pannal on valmistatud roostevabast terasest mis vastab EÜ direktiivile 94/27/EU ja selle parandustele 1999/C 205/05 nahaga pika aja jooksul otsesesse kontakti sattuvatest toodetest nikli eraldumise kohta.

Kella täpsus ületab ± 0,5 sekundit päevas temperatuuril 25°C.

Südamelöögisageduse mõõtmise täpsus: ± 1% või ± 1 löök minutis, ükskõik missugune on suurem, muutumatute tingimuste puhul.

Tehaseseaded

Kellaaeg	24h	Kehaline aktiivsus	Low
Äratus	OFF	HR_{max}	220-vanus
Sünnipäev (seatav vahemik 1921-2020)	0	VO_{2max}	
		male	45
		female	35
		Tegevuse helisignaal	On
Sugu	Male	Units	1
Kaal	0 (kg)	Abifunktsioon	On
Pikkus	0 (cm)	OwnCal	OFF

Polar Fitness Test	On
HRmax-p	OFF
Online	OFF
Treeningseaded	BasicUse on
BasicSet funktsioonid	OFF
Treeningprofiilid	OFF
Heart touch funktsioon	Kuvab kontrollvahemiku piirid
Salvestamissagedus	5 sek

Piirväärtused

Treeninguaeg	99 h 59 min 59 s
Kontrollvahemiku piirid	30 - 240
Kontrollvahemikus viibitud aeg	99 h 59 min 59 s
Taastumise aeg	99 min 59 s
Kalorikulu	99999 kcal
Kogu kalorikulu	999999 kcal
Kogu treeningukestus	9999 h
Mällu salvestatavaid ringiaegu	99
Mällu salvestatavaid faile	99

K. POLARI PIIRATUD GARANTII

- Käesolevaga garanteerib Polar Electro OY selle südamelöögisageduse monitori esmaostjale, et tootel ei esine tootmis- ega materjalivigu 1 (ühe) aasta jooksul ostukuupäevast. **Hoidke alles ostuarve, mis on Teie ostu tõestuseks.**
- Garantii alla ei kuulu randmevastuvõtja patarei kulumine, vigastused ja kahju, mis on tekkinud valest kasutamisest, õnnetusjuhtumitest või ettevaatusjuhiste mittetäitmisest, ebapiisavast hooldusest, kommertskasutusest, korpuse mõranemisest või purunemisest.
- Garantii alla ei kuulu kahju ja vigastused, mis on tekkinud Polari poolt volitamata isiku poolt südamelöögisageduse monitori teenindamisel või selle tagajärjel.
- Garantiiaja jooksul esinev garantii alla kuuluv viga parandatakse tasuta või vigane südamelöögisageduse monitor vahetatakse uue vastu Polari volitatud teeninduse poolt.
- Garantii ei mõjuta tarbija kohalikel seadustel põhinevaid õigusi ega tarbija ostu-müügi lepingust tulenevaid õigusi edasimüüja suhtes.

CE 0537 See märk näitab toote vastavust EÜ direktiiviga 93/42/EEC

Copyright © 2001 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finland. All rights reserved. No part of this manual may be used or reproduced in any form or by any means without prior written permission of Polar Electro Oy. Polar logotype is a registered trademark and Polar S810 is a trademark of Polar Electro Oy.
Sound Blaster is a trademark of Creative Technology, Ltd. Windows is a registered trademark of Microsoft Corporation.

L. DISCLAIMER

- Materjal selles käsiraamatus on esitatud puhtalt informeerimise eesmärgil. Tooted ja omadused, mida selles kirjeldatakse, võivad muutuda ilma etteteatamiseta tootjapoolse pideva arendustegevuse tõttu.

- Polar Electro OY ei tee mingeid kinnitusi ega anna garantiisid selle kasutusjuhendi ega selles mainitud toodete alusel. Polar Electro Oy ei vastuta ei otsese ega kaudse, juhusliku ega süülise kahju eest, mis tuleneb või on seotud selle infomaterjali või selles kirjeldatud toodete kasutamisest.

- Seda toodet kaitsevad järgmised patendid:
  FI 88223, DE 4215549, FR 92.06120, GB 2257523, HK 113/1996, SG 9591671-4, US 5491474, FI 88972, FR 92.09150, GB 2258587, HK 306/1996, SG 9592117-7, US 5486818, FI 96380, US 5611346, EP 665947, DE 69414362, FI 68734, DE 3439238, GB 2149514, HK 812/1989, US 4625733, FI 100924, FI 100452, US 5840039, FI 4150, FI 4069, DE 29910633, FI 104463.

M. POLARI SÕNASTIK

Kehalise aktiivsuse tase: Teie pikaajaline kehalise aktiivsuse tase, millele te peate hinnangu andma Polar Fitness Testi läbiviimiseks.

Kodeeritud südamelöögisageduse ülekanne:
Polar saatja T61 lisab koodi edastatavale südamelöögisageduse signaalile. Kodeeritud reziimis võtab randmevastuvõtja vastu südamelöögisageduse signaali vaid konkreetselt sellelt saatjalt. Kodeerimine vähendab märkimisväärselt ülekostet, mida põhjustavad teised südamelöögisageduse monitori kasutajad. Sellegipoolest, signaali kodeerimine ei vähenda keskkonnast tingitud häirete mõju.

Elektroodid: Sooniline ala saatja tagaküljel. Nende abil saadakse informatsioon südametegevuse kohta.

Treeningreziim: Stopper on käivitatud ja teie treening salvestatakse. Te võite valida BasicUse, BasicSet ja treeningprofiilide kasutamise vahel.

Heart touch funktsioon: Eelnevalt valitud funktsioon on võimalik käivitada tuues randmevastuvõtja vööanduri lähedale.

Maksimaalne hapnikutarbimine (maksimaalne aeroobne võimekus, VO_{2max}): Organismi maksimaalne hapniku tarbimise määr maksimaalse töö puhul. VO_{2max} on hea näitaja kirjeldamaks aeroobset võimekust.

Maksimaalne südamelöögisagedus (HR_{max}): Maksimaalne südamelöökide arv minutis.

Mõõtmisreziim: Mõõdetakse teie südamelöögisagedus, kuid seda ei salvestata.

Kontrollvahemik: Südamelöögisageduse ülemise ja alumise piiri vahemik. Kontrollvahemiku valimine oleneb seatud eesmärkidest.

Piktogrammid

- Näitab, et käimas on südamelöögisageduse mõõtmine, ning vilgub vastavalt teie südame löökidele. Südame sümbol ilma raamita tähendab, et tegemist on kodeerimata ülekandega saatja ja vastuvõtja vahel.
- Raam südame sümboli ümber näitab, et tegemist on kodeeritud ülekandega.
- Näitab, et südamelöögisageduse signaal puudub vähem kui 5 minutit.
- - Näitab, et südamelöögisageduse signaal puudub üle 5 minuti.
- Kellaajareziimis näitab, et äratuskella funktsioon on sisse lülitatud.
  Mõõtmisreziimis näitab, et kontrollvahemikust väljumise helisignaal on sisse lülitatud.
  Fitness Test reziimis näitab, et helisignaal testi lõppemisel on sisse lülitatud.
- Näitab Interval Training treeningutüüpi.
- Näitab jätkuvat Interval Training treeningutüüpi.
- Treeningreziimis: näitab, et südamelöögisagedus on ületanud kontrollvahemiku ülemise piiri.
  Failreziimis: ilmub ekraanile siis, kui ekraanil on kontrollvahemiku ülemisest piirist kõrgema südamelöögisagedusega treenitud aeg.
- Treeningreziimis: näitab, et südamelöögisagedus on langenud alla kontrollvahemiku alumise piiri.
  Failreziimis: ilmub ekraanile siis, kui ekraanil on kontrollvahemiku alumisest piirist madalama südamelöögisagedusega treenitud aeg.
- Graafiline tulp koosneb viiest kastist. Vilkuv kast näitab, millisel menüütasemel te asute seadete reziimis või failreziimis. Pidevalt vilkuvad kastid näitavad, et treeninguandmeid salvestatakse.
- Näitab, et patarei tühjeneb.

Ekraanile kuvatav informatsioon

ALARM: Äratuskella seadmine kellaajareziimis.

AM või PM: Kasutatakse 12h reziimis. Näiteks 24h reziimis 13:00 = 1:00 PM 12h reziimis.

AVG: Keskmise südamelöögisageduse näit.

Baseline: Kasutaja taastumise kiiruse lähtetase.

BasicSet: Kasutaja taastumise kiiruse lähtetase.

BasicUse: Eelseatav treening, mille puhul võib kasutada 3 taimerit ja 3 südamelöögisageduse kontrollvahemikku. Võimalus kasutada taastumise kiiruse arvutamise funktsiooni, mida saab treeningu ajal sisse lülitada käsitsi.

Best Lap: Kõige lühema kestusega ringi informatsioon.

CONNECT: Randmevastuvõtja ja arvuti vaheline ühendusreziim.

Cont: Kuni 30 intervalli ja taastumist järgnevad üksteisele niikaua, kuni faas katkestatakse käsitsi.

E0: BasicUse seaded

E1-E5: Treeningprofiilid.

E8: BasicSet seaded.

ExeSet: Näitab treeningprofiilide kasutamisega läbiviidud treeningu informatsiooni.Iustage oma BasicSet või Interval Training määrangute seadmist.

Exe. Time: Treeningu kestus.

File: Tähistab failreziimi.

FIT. TEST: Tähistab Fitness Testi reziimi.

Full: Peale 99 ringiaja salvestamist (treeningprofiilide kasutamine vähendab seda arvu) ilmub ekraanile FULL. Te võite jätkata ringiaegade märkimist või profiilide kasutamist, kuid neid ei salvestata.

HR_{max}-p: ennustatav maksimaalne südamelöögisagedus.

Int: Tähistab intervallfaasi.

I**nZone / above / under:** Kontrollvahemikus ja üleval ja allpool kontrollvahemiku piire treenitud aeg.

KCal: Teie treeningu kalorikulu.

LAPS: Näitab, mitu ringiaega on salvestatud.

Lim Low: Kontrollvahemiku alumine piir.

Lim High: Kontrollvahemiku ülemine piir.

Limits : Südamelöögisageduse piirid kontrollvahemike jaoks.

MAX: Maksimaalne südamelöögisagedus.

MAX %: Teie südamelöögisageduse protsent maksimaalsest südamelöögisagedusest.

Mem full: Ilmub ekraanile, kui mälumaht on täis. Te võite edasi treenida ja ringiaegu märkida, kuid neid andmeid ei salvestata faili.

MIN: Miniimaalne südamelöögisagedus treeningu ajal.

ms: Millisekund.

Online: Online salvestusreziim võimaldab südamelöögisageduse andmeid üle kanda arvutisse otse reaalajas. Asetage randmevastuvõtja saatjast kuni 1 m kaugusele ja suunake see vastakuti arvuti infrapunapordi või Polar IR Interface'ga.

OwnCal: Arvutatakse teie energiakulu treeningu ajal kilokalorites. 1 kilokalor (Kcal) = 1000 kalorit (cal). Te võite jälgida, kui palju kaloreid te kulutate ühe treeningu, ühe päeva või isegi aasta jooksul. OwnCal funktsiooni võib kasutada treeningu doseerimiseks, näiteks toitumise plaanimisel. OwnCal funktsioon käivitub, kui teie südamelöögisagedus ületab 90 lööki minutis või 60 % teie maksimaalsest südamelöögisagedusest, ükskõik kumb neist on väiksem. See on tehtud selleks, et arvesse läheksid ainult treeningu käigus kulutatud kalorid. Mida suurem on südamelöögisagedus, seda suurem on energiakulu. OwnCal arvutatakse individuaalsete eelnevalt sisestatud kehakaalu, maksimaalse hapnikutarbimise ($VO2_{max}$) ja maksimaalse südamelöögisageduse (HR_{max}) andmete põhjal. Kõige täpsema OwnCal väärtuse saab kliinilise testimise käigus saavutatud maksimaalse südamelöögisageduse ja määratud maksimaalse hapnikutarbimise sisestamisel kasutajainformatsiooni all. Energiakulu mõõtmine on kõige täpsem jätkuvalt kulgevate spordialade nagu jooksmine ja jalgrattasport puhul.

OwnINDEX: Polar Fitness Testi tulemus, mis on võrreldav maksimaalse hapnikutarbimise näiduga.
P1-P6, treeningfaasid: Treeningprofiilide eelnevalt seatavad faasid. Iga faas sisaldab intervalli- ja taastumisperioode

Profil: ähistab eelnevalt seatud treeningprofiili.
RecoHr, südamelöögisagedusel põhinev taastumise kiiruse arvutamise funktsioon: Te seate südamelöögisageduse, mille juures lõpeb taastumise kiiruse arvutamine. Failreziimis näete te südamelöögisageduse langust ja taastumisperioodi kestust.

RecoTime, ajal põhinev taastumise kiiruse arvutamise funktsioon: Te seate ajaperioodi, mille jooksul lõpeb taastumise kiiruse arvutamine. Failreziimis näete te südamelöögisageduse langust ja taastumisperioodi kestust.

RLX, taastumistempo: IKõige efektiivsem on taastumistempo funktsiooni kasutada rahuolekus või kerge kehalise koormuse puhul. Treeningu järel, näiteks järgmisel hommikul, on võimalik jälgida oma taastumise astet. Tavalisest kiirem südamelöögisagedus rahuolekus ja lähtetasemest madalam taastumistempo viitavad ebapiisavale taastumisele treeningu järel. Ka vaimne pinge tõstab südamelöögisagedust ja alandab taastumistempot. Taastumistempo funktsioon põhineb südamelöögisageduse vahelduvusel, mis on seotud närvisüsteemi regulatsiooniga. Südamelöögisageduse vahelduvus on väga individuaalne ja väheneb vanuse suurenedes.

RR: RR salvestamissageduse puhul mõõdetakse südame löökide vahede ajaline pikkus millisekundites. Otsekohe arvutatakse see ümber löökideks minutis, mis samuti salvestatakse. Löökidevahelise aja salvestamine on keerulisem kui keskmise südamelöögisageduse saamine, sest see mõõtmisreziim on häiretele vastuvõtlikum. Soovitav on kasutada kontaktgeeli (EKG-geeli) saatja elektroodidel kindla kontakti saavutamiseks. Soovitav on mitte kasutada taustvalgustuse ja heart

touch funktsioone, sest randmevastuvõtja pole võimeline vastu võtma südamelöögisageduse signaale saatjalt, kui taustvalgustus on sisse lülitatud. Samuti võib tegevuse või nupulevajutse helisignaali ajal registreerimata südamelöök. Näitusid, mis on vigased, on võimalik parandada Polar Precision Performance tarkvara abil.

Split Time: Treeningu algusest kulunud aeg lõigu salvestamiseni.
Sw: Tähistab stopperit.

12/24 tunni reziim 36
Abifunktsiooni sisse- ja väljalülitamine 35
Andmete ülekanne arvutisse 62
Andmete ülekanne randmevastuvõtjasse 63
Arhiivifail 60
BasicSet treeningseaded 20,49
Ennustatav maksimaalne südamelöögisagedus 67,91
Ettevaatusabinõud 73
Fail 52
Faili kustutamine 61
Fitness Test 65
Fitness Test On/OFF 32
Funktsioonid treeningu ajal 41
Garantii 86
Heart touch funktsioon 51
Hooldus ja korrashoid 73
HR_{max-p} ON/OFF 30
Intervallide seadmine 26
Intervalli või taastumise kiiruse arvutamise katkestamine 51
Kasutajainfo seadmine 16
Kellaaja seadmine 36
Kellaajareziimi naasmine 7
Kiire algus 8
Kogu kalorikulu ja treeningute kogukestuse näitude nullimine 60
Koodiotsing 39, 80, 88
Korduma kippuvad küsimused 79
Kuidas sisestada seadeid 14
Kuvatava informatsiooni seadmine 43
Kuupäeva seadmine 37
Meeldetuletus 37
Mõõtühikute valimine 34, 38
Nipid seadete tegemisel 38
Nupud 6
Online-reziimis andmete arvutisse salvestamine 40, 92
Online On/OFF 33
OwnCal On/OFF 32
OwnCal kalorikulu 44, 92
OwnIndex 65, 93
OwnIndexi ja HR_{max}-p väärtuste uuendamine 70
Reziimid ja nende funktsioonid 11
Ringi- ja lõiguaja salvestamine 42, 51, 59
Saatja 5, 10
Salvestamissagedus 31
Seadete tegemise keelamine 62
Stopperi nullimine 45
Südamelöögisageduse kontrollvahemik 51, 55
Südamelöögisageduse kontrollvahemik BasicSet jaoks 23
Südamelöögisageduse kontrollvahemik treeningprofiili jaoks 28
Südamelöögisageduse kontrollvahemiku muutmine 49
Südamelöögisageduse kontrollvahemiku piiridest väljumise helisignaali sisse- ja väljalülitamine 41
Südamelöögisageduse mõõtmise alustamine 9, 39
Südamelöögisageduse mõõtmise lõpetamine 10, 50
Taimerite seadmine BasicSet jaoks 23
Taastumine BasicSet treeningul 50, 55
Taastumine treeningprofiili kasutamisel 48, 58
Taastumise seaded BasicSet jaoks 24
Taastumise seaded treeningprofiili jaoks 29
Taastumistempo 19, 44 93
Taastumistempo lähtetase 36
Tegevuse helisignaali sisse- ja väljalülitamine 34

Tehaseseaded 60
Tehniline informatsioon 84
Treeninginformatsiooni taasesitamine 52
Treeningprofiil 46, 57, 93
Treeningprofiili lõpetamine 49
Treeningprofiili käivitamine 46
Treeningtüübi vahetamine 50
Treeningtüübi valik 20
Treeningprofiilide nimetamine 30
Treeningu faasi katkestamine 51
Treeningu peatamine 43
Vööndiaja vahetus 38
Äratuskella seaded 36